

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年10月28日(月) ~ 2024年11月03日(日)

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 甘辛肉団子&厚焼き玉子 海鮮と野菜のオムレツ炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	チョコデニッシュ&ミニフランス ごはん わかめスープ チーズハンバーグ ジャーマンポテト 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん ワンタンスープ さばの塩焼き 蒸し鶏の中華サガ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ソーセージステーキ きのこコーンのバターソテー フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 チキンのトマト煮 マカロニサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	クリームパン&黒糖ロール ごはん 野菜コンソメスープ オムレツ&ベーコン ごぼうサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め ひじきの煮付 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1132kcal カハク:46.4g 脂質:30.9g 食繊維:6.6g 加鈣:482mg 鉄:6.3mg 食塩相:4.2g	993kcal カハク:38.8g 脂質:44.7g 食繊維:9.3g 加鈣:397mg 鉄:4.5mg 食塩相:4.5g	1193kcal カハク:45.6g 脂質:41.2g 食繊維:5.3g 加鈣:376mg 鉄:4.8mg 食塩相:3.1g	1220kcal カハク:45.0g 脂質:28.3g 食繊維:7.9g 加鈣:518mg 鉄:7.0mg 食塩相:3.4g	1224kcal カハク:47.7g 脂質:40.4g 食繊維:6.4g 加鈣:465mg 鉄:5.5mg 食塩相:4.1g	1016kcal カハク:37.3g 脂質:44.7g 食繊維:5.9g 加鈣:388mg 鉄:4.3mg 食塩相:4.0g	1109kcal カハク:45.4g 脂質:29.0g 食繊維:7.2g 加鈣:466mg 鉄:5.0mg 食塩相:4.1g
昼食						ごはん 味噌汁 鶏肉の外側南蛮 春雨サガ ピーマンとツナの炒め煮 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん ミートボールクリームソース ナポリタン コーンサラダ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
						1367kcal カハク:41.5g 脂質:52.3g 食繊維:4.7g 加鈣:375mg 鉄:3.7mg 食塩相:4.9g	1323kcal カハク:35.7g 脂質:34.5g 食繊維:10.0g 加鈣:383mg 鉄:3.2mg 食塩相:5.5g
夕食	ごはん 味噌汁 和風おろしとんかつ 鶏肉のザーサイ炒め 白菜とゆずの浅漬け プチシュー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	オムカレー ソッパ チキンとポテトのガーリック炒め 野菜サラダ フルーツ(りんご) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	味噌バターコーンラーメン ごはん 焼き餃子 胡瓜のキムチ和え マンゴープリン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん パンプキンスープ 豚ロースの香草パン粉焼き れんこんチップ カラフルサラダ チョコレートケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 春雨中華スープ 酢豚 缶とブロッコリーの塩炒め レモン和え フルーツポンチ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 肉豆腐 大学芋 キムチモヤシ フルーツ(オレンジ・グレープフルーツ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 親子とじ ごまマヨ和え グレープゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
	1314kcal カハク:36.9g 脂質:40.2g 食繊維:5.9g 加鈣:425mg 鉄:3.8mg 食塩相:5.9g	1355kcal カハク:40.3g 脂質:44.0g 食繊維:8.0g 加鈣:319mg 鉄:2.7mg 食塩相:6.6g	1109kcal カハク:36.4g 脂質:30.3g 食繊維:5.9g 加鈣:313mg 鉄:2.0mg 食塩相:8.8g	1278kcal カハク:36.5g 脂質:40.0g 食繊維:5.3g 加鈣:286mg 鉄:2.6mg 食塩相:2.1g	1381kcal カハク:35.8g 脂質:49.5g 食繊維:6.6g 加鈣:326mg 鉄:2.8mg 食塩相:3.0g	1190kcal カハク:41.3g 脂質:25.7g 食繊維:7.4g 加鈣:494mg 鉄:4.4mg 食塩相:4.2g	1152kcal カハク:40.2g 脂質:26.8g 食繊維:4.6g 加鈣:416mg 鉄:3.4mg 食塩相:4.4g
日計	2446kcal カハク:83.3g 脂質:71.1g 食繊維:12.5g 加鈣:907mg 鉄:10.1mg 食塩相:10.2g	2348kcal カハク:79.1g 脂質:88.7g 食繊維:17.3g 加鈣:716mg 鉄:7.2mg 食塩相:11.1g	2302kcal カハク:82.0g 脂質:71.5g 食繊維:11.2g 加鈣:689mg 鉄:6.8mg 食塩相:11.9g	2498kcal カハク:81.5g 脂質:68.3g 食繊維:13.2g 加鈣:804mg 鉄:9.6mg 食塩相:5.6g	2605kcal カハク:83.5g 脂質:89.9g 食繊維:13.0g 加鈣:791mg 鉄:8.3mg 食塩相:7.1g	3573kcal カハク:120.1g 脂質:122.7g 食繊維:18.0g 加鈣:1257mg 鉄:12.4mg 食塩相:13.1g	3584kcal カハク:121.3g 脂質:90.3g 食繊維:21.8g 加鈣:1265mg 鉄:11.6mg 食塩相:14.0g

※仕入れの状況により、料理・食材が変更になる場合がございます。