

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年11月04日(月) ~ 2024年11月10日(日)

	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 牛肉の甘辛煮 塩昆布和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	照り焼きバーガー ごはん コンソメスープ グリーンサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん ロールキャベツのクリームスープ チキントマトオムレツ ブロッコリーのソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 肉団子と白菜の中華煮 いんげんの和え物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	朝カレー きゅうりとちくわのマリネサラダ アロエヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	食パン ごはん ミネトロ-初- ウインナー&卵焼き 温野菜サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉のつくね焼 ニラ玉もやし 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	11/4 1142kcal 炭水化物:44.2g 脂質:33.8g 食繊維:7.9g 加鈣:529mg 鉄:5.8mg 食塩相:5.6g	11/5 959kcal 炭水化物:36.7g 脂質:41.0g 食繊維:6.6g 加鈣:402mg 鉄:4.7mg 食塩相:4.3g	11/6 1145kcal 炭水化物:42.0g 脂質:31.1g 食繊維:7.4g 加鈣:456mg 鉄:5.1mg 食塩相:4.5g	11/7 1111kcal 炭水化物:41.9g 脂質:32.6g 食繊維:9.0g 加鈣:539mg 鉄:6.3mg 食塩相:5.1g	11/8 1275kcal 炭水化物:47.4g 脂質:39.0g 食繊維:6.9g 加鈣:456mg 鉄:5.2mg 食塩相:4.7g	11/9 1006kcal 炭水化物:42.4g 脂質:42.5g 食繊維:9.6g 加鈣:411mg 鉄:5.2mg 食塩相:4.4g	11/10 1125kcal 炭水化物:45.4g 脂質:32.6g 食繊維:6.1g 加鈣:482mg 鉄:5.9mg 食塩相:4.8g
昼食	ごはん コンソメスープ 豚肉のカレーチーズ風味焼き コーンクリームコロッケ わかめサラダ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース					牛肉と青菜のあんかけ丼 味噌汁 ビーフン炒め 漬物(しば漬) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 レモンペッパーチキン 蓮根のピリ辛炒め 和風サラダ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
	11/4 1145kcal 炭水化物:35.8g 脂質:34.9g 食繊維:3.6g 加鈣:321mg 鉄:2.5mg 食塩相:2.3g					11/9 1165kcal 炭水化物:37.6g 脂質:31.8g 食繊維:6.4g 加鈣:409mg 鉄:4.4mg 食塩相:4.7g	11/10 1123kcal 炭水化物:37.7g 脂質:38.9g 食繊維:5.0g 加鈣:383mg 鉄:3.3mg 食塩相:3.8g
夕食	ごはん 卵スープ スパイシーフライドチキン ポテトサラダ 菜の花の辛子和え いちごフルーチェ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 鮭のガーリックバター醤油焼き ニラもやしの炒め物 さつまいもきなこ カステラ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	五目焼きうどん わさびごはん たこやき 枝豆サラダ フルーツ(リンゴ・ルビ-) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん コンソメスープ(リクエストメニュー) ハンバーグクリームソース パンネペロンチーノ 人参サラダ マスカットゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	焼き鳥丼 味噌汁 湯豆腐 小松菜のお浸し フルーツ(バナナ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 白身魚の味噌マヨ焼き 牛肉コロッケ ふろふき大根 チョコババロア 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ソースカツ丼 味噌汁 いかとオクラのキムチ和え 切干大根の炒め煮 白桃ヨーグルト 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
	11/4 1277kcal 炭水化物:40.8g 脂質:39.9g 食繊維:4.5g 加鈣:379mg 鉄:3.5mg 食塩相:3.9g	11/5 1162kcal 炭水化物:41.2g 脂質:22.2g 食繊維:4.5g 加鈣:388mg 鉄:3.2mg 食塩相:3.4g	11/6 1119kcal 炭水化物:38.8g 脂質:34.9g 食繊維:8.8g 加鈣:346mg 鉄:2.8mg 食塩相:3.7g	11/7 1333kcal 炭水化物:41.7g 脂質:39.3g 食繊維:9.5g 加鈣:382mg 鉄:6.3mg 食塩相:3.9g	11/8 1161kcal 炭水化物:44.4g 脂質:28.4g 食繊維:5.4g 加鈣:532mg 鉄:5.8mg 食塩相:4.6g	11/9 1201kcal 炭水化物:39.7g 脂質:29.8g 食繊維:4.5g 加鈣:425mg 鉄:3.6mg 食塩相:5.7g	11/10 1186kcal 炭水化物:37.0g 脂質:25.2g 食繊維:7.2g 加鈣:517mg 鉄:4.0mg 食塩相:4.5g
日計	11/4 3564kcal 炭水化物:120.8g 脂質:108.6g 食繊維:16.0g 加鈣:1229mg 鉄:11.8mg 食塩相:11.8g	11/5 2121kcal 炭水化物:77.9g 脂質:63.2g 食繊維:11.1g 加鈣:790mg 鉄:7.9mg 食塩相:7.7g	11/6 2264kcal 炭水化物:80.8g 脂質:66.0g 食繊維:16.2g 加鈣:802mg 鉄:7.9mg 食塩相:8.2g	11/7 2444kcal 炭水化物:83.6g 脂質:71.9g 食繊維:18.5g 加鈣:921mg 鉄:12.6mg 食塩相:9.0g	11/8 2436kcal 炭水化物:91.8g 脂質:67.4g 食繊維:12.3g 加鈣:988mg 鉄:11.0mg 食塩相:9.3g	11/9 3372kcal 炭水化物:119.7g 脂質:104.1g 食繊維:20.5g 加鈣:1245mg 鉄:13.2mg 食塩相:14.8g	11/10 3434kcal 炭水化物:120.1g 脂質:86.7g 食繊維:18.3g 加鈣:1382mg 鉄:13.2mg 食塩相:13.1g

*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。