週間メニュー表

ふたば未来学園　　アスリート　　2024年11月11日（月） ～ 2024年11月17日（日）

	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 挽き肉と玉葱の卵とじ 蓮根のピリ辛炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ロールパン＆チョコデニッシュ ごはん コーンスープ ハンバーグ&ハッシュドポテト 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 鶏の味噌焼き ビーフンの五目炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 卵の中華炒め ねばねば三昧 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ&卵焼き 蒸し鶏サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	チーズパン&バターロール ごはん ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 鶏肉と野菜のトマト煮 枝豆サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 チーズオムレツ 春雨の中華和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1094kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:46.3g 脂質 :26.5g 食繊維:7.3g ｶﾙｼｳﾑ:493mg 鉄 :5.6mg 食塩相:4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:861kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:38.7g 脂質 :35.0g 食繊維:6.1g ｶﾙｼｳﾑ:401mg 鉄 :3.7mg 食塩相:3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1116kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:48.7g 脂質 :28.0g 食繊維:5.5g ｶﾙｼｳﾑ:444mg 鉄 :5.5mg 食塩相:4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1071kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:43.4g 脂質 :28.4g 食繊維:8.1g ｶﾙｼｳﾑ:526mg 鉄 :5.8mg 食塩相:4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1140kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:44.9g 脂質 :33.3g 食繊維:5.8g ｶﾙｼｳﾑ:481mg 鉄 :5.9mg 食塩相:4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1004kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:46.5g 脂質 :42.4g 食繊維:12.2g ｶﾙｼｳﾑ:414mg 鉄 :5.3mg 食塩相:4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1125kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:39.1g 脂質 :31.8g 食繊維:5.4g ｶﾙｼｳﾑ:573mg 鉄 :5.2mg 食塩相:4.1g
昼食						ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 シーフードマリネ フルーツヨーグルト 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 ガリバタチキン マカロニサラダ かぼちゃの含め煮 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
						ｴﾈﾙｷﾞｰ:1091kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:40.3g 脂質 :24.4g 食繊維:3.7g ｶﾙｼｳﾑ:350mg 鉄 :3.1mg 食塩相:3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1188kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:39.0g 脂質 :32.2g 食繊維:5.6g ｶﾙｼｳﾑ:388mg 鉄 :3.8mg 食塩相:5.1g
夕食	ハヤシライス グリーンサラダ さつまいもチップ フルーツ(パイン・キウイ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	とんこつ醤油ラーメン ごはん 水餃子の葱だれ ザーサイの和え物 バナナヨーグルト 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 豚汁 アジフライ 茶碗蒸し 小松菜のごま和え ｶｽﾀｰﾄﾞたいやき 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	麻婆豆腐丼 中華スープ 切干大根のｻﾗﾀﾞ 春巻き ストロベリーババロア 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 ポークソテーﾊﾞﾀｰポン酢 ツナじゃが 彩りサラダ フルーツ（りんご） 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 鮭のコーンマヨ焼き 豚肉のチャンプルー 大豆とひじき煮 ピーチゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 卵スープ 唐揚げﾁﾘﾏﾖｿｰｽ 豆腐の肉味噌かけ わかめサラダ 白玉きなこ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1270kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:34.5g 脂質 :37.2g 食繊維:7.2g ｶﾙｼｳﾑ:327mg 鉄 :3.8mg 食塩相:3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1052kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:42.1g 脂質 :26.2g 食繊維:4.1g ｶﾙｼｳﾑ:392mg 鉄 :2.5mg 食塩相:6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1274kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:40.8g 脂質 :36.1g 食繊維:6.6g ｶﾙｼｳﾑ:514mg 鉄 :4.5mg 食塩相:3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1282kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:42.7g 脂質 :39.3g 食繊維:8.7g ｶﾙｼｳﾑ:461mg 鉄 :4.9mg 食塩相:3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1274kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:40.0g 脂質 :37.1g 食繊維:10.0g ｶﾙｼｳﾑ:376mg 鉄 :3.3mg 食塩相:4.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1183kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:42.9g 脂質 :33.9g 食繊維:6.0g ｶﾙｼｳﾑ:418mg 鉄 :3.9mg 食塩相:3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1542kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:47.0g 脂質 :62.5g 食繊維:5.7g ｶﾙｼｳﾑ:413mg 鉄 :4.6mg 食塩相:4.3g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:2364kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:80.8g 脂質 :63.7g 食繊維:14.5g ｶﾙｼｳﾑ:820mg 鉄 :9.4mg 食塩相:8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1913kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:80.8g 脂質 :61.2g 食繊維:10.2g ｶﾙｼｳﾑ:793mg 鉄 :6.2mg 食塩相:10.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:2390kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:89.5g 脂質 :64.1g 食繊維:12.1g ｶﾙｼｳﾑ:958mg 鉄 :10.0mg 食塩相:8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:2353kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:86.1g 脂質 :67.7g 食繊維:16.8g ｶﾙｼｳﾑ:987mg 鉄 :10.7mg 食塩相:8.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:2414kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:84.9g 脂質 :70.4g 食繊維:15.8g ｶﾙｼｳﾑ:857mg 鉄 :9.2mg 食塩相:8.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:3278kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:129.7g 脂質 :100.7g 食繊維:21.9g ｶﾙｼｳﾑ:1182mg 鉄 :12.3mg 食塩相:11.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:3855kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:125.1g 脂質 :126.5g 食繊維:16.7g ｶﾙｼｳﾑ:1374mg 鉄 :13.6mg 食塩相:13.5g

※仕入れの状況により、料理・食材が変更になることがございます。