

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年12月02日(月) ~ 2024年12月15日(日)

	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ソーゼンステーキ 春雨中華サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	食パン&和のパンケーキ ごはん パンプキンスープ スクラブレッグ & ハム コーンサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 豆腐と鶏のオイスターソース 金平ごぼう 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	朝カレー ポテトサラダ ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ミート・トマト煮 ツナサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	チョコデニッシュ&クロワッサン ごはん ソッパ 照り焼きハンバーグ キャベツのハムマヨ和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子&甘辛肉団子 白菜とツナのコンソメ煮 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
昼食	ごはん 味噌汁 ペッパー唐揚げ かぼちゃのそぼろあん 小松菜と厚揚げの中華浸し 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース					ごはん 味噌汁 鶏肉のネギ塩炒め ビーフソテー 竹輪と胡瓜の酢の物 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ハヤシライス わかめスープ かぼちゃコロッケ グリーンサラダ 牛乳 りんごジュース
夕食	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 コーンクリームコロッケ 蒸し鶏とキャベツの和え 黒糖ケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	肉にらラーメン ごはん 大根の柚子和え 焼売 フルーツ(お好み) 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 ポークステーキ ベーコンポテトマスタード焼き 海藻サラダ マスカットゼリー りんごジュース	ごはん 中華スープ 八宝菜 さつま芋のきんぴら 中華冷奴 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 白身魚のコーンマヨ焼き ハンペンチーズフライ 大豆五目煮 黒ごまプリン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 卵スープ チキンカツ れんこんの味噌炒め ほうれん草のお浸し ピーチフルーチェ<東北> 牛乳 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 ゆで豚と野菜のごまだれかけ ひじきと枝豆煮 塩昆布和え フルーツ(パイナップル) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
日計	1日計:3624kcal 炭水化物:120.5g 脂質:103.3g 食繊維:14.6g カルシウム:1343mg 鉄:12.9mg 食塩相:12.2g	1日計:1904kcal 炭水化物:79.3g 脂質:54.8g 食繊維:13.5g カルシウム:720mg 鉄:7.2mg 食塩相:12.5g	1日計:2344kcal 炭水化物:78.2g 脂質:60.9g 食繊維:20.5g カルシウム:606mg 鉄:13.5mg 食塩相:9.3g	1日計:2429kcal 炭水化物:85.2g 脂質:61.3g 食繊維:13.1g カルシウム:827mg 鉄:8.5mg 食塩相:8.4g	1日計:2460kcal 炭水化物:88.7g 脂質:73.3g 食繊維:15.2g カルシウム:1010mg 鉄:9.8mg 食塩相:8.2g	1日計:3441kcal 炭水化物:125.3g 脂質:109.8g 食繊維:16.9g カルシウム:1176mg 鉄:11.1mg 食塩相:13.2g	1日計:3564kcal 炭水化物:118.8g 脂質:97.0g 食繊維:19.5g カルシウム:1187mg 鉄:13.0mg 食塩相:14.9g