

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年11月25日(月)～2024年12月01日(日)

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	12月1日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 鶏肉のチーズつくね焼き ツナサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	お好みサンド ごはん たまごスープ 彩りサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ミートボール&厚焼き玉子 もやしときくらげのナムル 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 がんと根菜のそぼろあんかけ ザーサイの和え物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉の味噌焼き マカロニサラダ フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	チョコデニッシュ&ロールパン ごはん コーンスープ ハムエッグ コールスローサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鮭フレーク 肉野菜炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1食分:1177kcal 炭水化物:48.5g 脂質:36.5g 食繊維:7.3g カルシウム:517mg 鉄:5.7mg 食塩相:4.6g	1食分:1107kcal 炭水化物:42.1g 脂質:49.7g 食繊維:8.3g カルシウム:393mg 鉄:4.6mg 食塩相:5.1g	1食分:1109kcal 炭水化物:43.0g 脂質:31.1g 食繊維:6.0g カルシウム:473mg 鉄:6.0mg 食塩相:4.4g	1食分:1150kcal 炭水化物:44.8g 脂質:31.7g 食繊維:7.7g カルシウム:521mg 鉄:6.1mg 食塩相:4.7g	1食分:1312kcal 炭水化物:50.1g 脂質:41.9g 食繊維:6.7g カルシウム:495mg 鉄:7.1mg 食塩相:4.1g	1食分:877kcal 炭水化物:38.6g 脂質:34.0g 食繊維:6.0g カルシウム:376mg 鉄:3.9mg 食塩相:3.4g	1食分:1062kcal 炭水化物:42.4g 脂質:29.3g 食繊維:6.1g カルシウム:482mg 鉄:5.5mg 食塩相:4.2g
昼食						ごはん 味噌汁 気仙沼産カツオカツ 千切り野菜の肉炒め スパゲッティサラダ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ピリ辛肉味噌丼 けんちん汁 小松菜のハンバーグ 漬物(たくあん) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
						1食分:1195kcal 炭水化物:34.8g 脂質:30.4g 食繊維:4.7g カルシウム:363mg 鉄:3.3mg 食塩相:4.2g	1食分:1091kcal 炭水化物:43.2g 脂質:24.6g 食繊維:4.9g カルシウム:448mg 鉄:4.0mg 食塩相:5.0g
	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	12月1日(日)
夕食	ごはん 若鶏の唐揚げ ミニおでん 小松菜のお浸し ピーチフルーチェ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	カルボナーラ ごはん コッパ・ポ 白身魚フライ コールスローサラダ フルーツ(リンゴ・梨) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ブルコギ丼 味噌汁 れんこんの炒り煮 レタスの韓国のに和え 杏仁豆腐 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	かつカレー じゃがバター醤油 大根サラダ いちごクレープ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 白身魚のめんたい丼焼き 焼き餃子 若布のともやしの梅肉和え フルーツ白玉 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 中華スープ チキンのパン粉焼 焼きそば 温野菜サラダ ショア 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 豚肉の胡麻ダレ焼 豆腐サラダ 切干大根の炒り煮 フルーツ(キウイ・グレープ・ブルーベリー) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
	1食分:1196kcal 炭水化物:37.7g 脂質:36.7g 食繊維:4.7g カルシウム:401mg 鉄:3.8mg 食塩相:3.1g	1食分:1169kcal 炭水化物:37.3g 脂質:39.4g 食繊維:3.4g カルシウム:335mg 鉄:1.4mg 食塩相:5.6g	1食分:1171kcal 炭水化物:39.4g 脂質:26.7g 食繊維:5.6g カルシウム:431mg 鉄:3.2mg 食塩相:5.5g	1食分:1444kcal 炭水化物:35.3g 脂質:47.1g 食繊維:9.4g カルシウム:288mg 鉄:2.8mg 食塩相:5.9g	1食分:1189kcal 炭水化物:36.9g 脂質:34.8g 食繊維:3.7g カルシウム:399mg 鉄:3.2mg 食塩相:4.4g	1食分:1288kcal 炭水化物:45.2g 脂質:37.0g 食繊維:5.1g カルシウム:557mg 鉄:9.3mg 食塩相:3.5g	1食分:1193kcal 炭水化物:38.1g 脂質:34.5g 食繊維:6.5g カルシウム:480mg 鉄:4.4mg 食塩相:3.0g
日計	1食分:2373kcal 炭水化物:86.2g 脂質:73.2g 食繊維:12.0g カルシウム:918mg 鉄:9.5mg 食塩相:7.7g	1食分:2242kcal 炭水化物:79.4g 脂質:89.1g 食繊維:11.7g カルシウム:728mg 鉄:6.0mg 食塩相:10.7g	1食分:2280kcal 炭水化物:82.4g 脂質:57.8g 食繊維:11.6g カルシウム:904mg 鉄:9.2mg 食塩相:9.9g	1食分:2594kcal 炭水化物:80.1g 脂質:78.8g 食繊維:17.1g カルシウム:809mg 鉄:8.9mg 食塩相:10.7g	1食分:2501kcal 炭水化物:87.0g 脂質:76.7g 食繊維:10.4g カルシウム:894mg 鉄:10.3mg 食塩相:8.6g	1食分:3360kcal 炭水化物:118.6g 脂質:101.4g 食繊維:15.8g カルシウム:1296mg 鉄:16.5mg 食塩相:11.1g	1食分:3346kcal 炭水化物:123.7g 脂質:88.4g 食繊維:17.5g カルシウム:1410mg 鉄:13.9mg 食塩相:12.2g

※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。