

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年12月09日(月) ~ 2024年12月15日(日)

	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き マカロニサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	0-ルパソ&ミニ和パソ ごはん コーンスープ ミニオムレツ ソーセージと野菜のソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 中華スープ 絹揚げと春雨のオムレツ炒め チキンナゲット 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん すまし汁 肉団子と野菜の煮物 厚焼き玉子 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 油麩の卵とじ ごぼうサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	白ハソ&デインツ ごはん カレーブ ウインナーとたまごの炒め物 ツナサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き ニラもやしの炒め物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
昼食		<立志寮クリスマス会> 手巻き寿司 ローストチキン たこ焼き チョレギサラダ ポテトサラダ ケーキ ポトフ				ごはん 味噌汁 魚のムニエルタルタルソース かぼちゃの含め煮 きゃべつの浅漬け 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 和風スパイレー ブロッコリーのサラダ 牛乳 りんごジュース
夕食	ごはん すまし汁 鮭フライ 大根とさつま揚げの煮物 オクラの生姜醤油和え りんご 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	かきたまうどん わかめ御飯 コロッケ 切干大根のファイナナル プリン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	牛肉のしぐれ煮丼 味噌汁 さつまいもチップ 卵豆腐 オレンジゼリー 牛乳 りんごジュース	<リクエストメニュー> 牛ひき肉のガーリックピラフ クリームスープ タラのトマト煮 かぼちゃコロッケ シーザーサラダ オレンジ 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 豚肉の塩ダレ(レモン風味) カニのガチャップ炒め 菜の花のわさび和え カステラ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ソースメンチカツ丼 味噌汁 白菜ソテー 大根サラダ バナナ 牛乳 野菜ジュース	ごはん 中華スープ 酢鶏 ツナじゃが もやしのナムル 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
日計	1食計:2279kcal カハク:79.2g 脂質:60.6g 食繊維:11.1g カルシウム:881mg 鉄:8.0mg 食塩相:7.1g	1食計:4216kcal カハク:141.6g 脂質:160.6g 食繊維:27.9g カルシウム:1042mg 鉄:13.6mg 食塩相:24.1g	1食計:2426kcal カハク:77.8g 脂質:67.3g 食繊維:13.3g カルシウム:793mg 鉄:9.8mg 食塩相:8.6g	1食計:2325kcal カハク:83.2g 脂質:60.3g 食繊維:12.5g カルシウム:887mg 鉄:8.9mg 食塩相:10.2g	1食計:2406kcal カハク:83.4g 脂質:70.2g 食繊維:12.5g カルシウム:828mg 鉄:8.5mg 食塩相:8.2g	1食計:3280kcal カハク:107.8g 脂質:94.5g 食繊維:18.2g カルシウム:1238mg 鉄:13.0mg 食塩相:12.1g	1食計:3439kcal カハク:120.8g 脂質:90.3g 食繊維:23.6g カルシウム:1143mg 鉄:11.9mg 食塩相:11.1g