

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年12月23日(月) ~ 2024年12月27日(金)

	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)		
朝食	ごはん 味噌汁 鶏つくね照り焼き 小松菜のソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	お好みサンド ごはん コンソメスープ 緑黄色野菜サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 にら玉甘酢あん 金平ごぼう 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 絹揚げと野菜の炒めもの ひじき煮 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 豚すき煮 照り焼ミートボール マカロニサラダ ふりかけ		
昼食	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き メンチカツ きくらげの和え物 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 五目豆 レタスサラダ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ねぎ塩豚丼 味噌汁 ふろふき大根 オクラのなめたけ和え 牛乳 りんごジュース	ごはん 味噌汁 チキンカツ ツナのアボリタン 菜の花の辛子和え 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース			
夕食	ごはん 味噌汁 豆腐チャンプルー ポテトピザ焼き ごぼうサラダ 黒糖ケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	豚キムチ焼きそば ごはん 中華スープ(葱・わかめ) 青じそ餃子 オニオンサラダ(小鉢) ブチシュー 牛乳 野菜ジュース	ごはん 具沢山味噌汁 白身魚天のおろしあんかけ じゃが麻婆 いんげんの炒め物 コーヒーゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 親子煮 焼売 胡瓜とキャベツの梅サラダ バナナ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース			
日計	1人分:3514kcal 糖質:127.4g 脂質:95.8g 食繊維:20.2g カルシウム:1332mg 鉄:13.4mg 食塩相当量:12.5g	1人分:3045kcal 糖質:114.3g 脂質:98.3g 食繊維:23.8g カルシウム:1129mg 鉄:11.2mg 食塩相当量:13.4g	1人分:3444kcal 糖質:116.4g 脂質:79.6g 食繊維:22.3g カルシウム:1227mg 鉄:11.9mg 食塩相当量:14.8g	1人分:3459kcal 糖質:121.5g 脂質:77.0g 食繊維:15.9g カルシウム:1309mg 鉄:12.9mg 食塩相当量:13.7g	1人分:1018kcal 糖質:36.6g 脂質:16.3g 食繊維:6.7g カルシウム:272mg 鉄:3.8mg 食塩相当量:4.7g		