

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年12月30日(月) ~ 2025年01月05日(日)

	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
朝食							ごはん 味噌汁 鶏肉の味噌焼き 切干大根煮 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
昼食							3種根菜入鶏そぼろ丼 味噌汁 ツナとブロッコリー炒め 漬物(赤かっぱ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
夕食						カレーライス マカロニサラダ コロッケ アセロラゼリー 牛乳 りんごジュース	ごはん 卵スープ 白身魚の南蛮漬 ほうれん草の辛し和え 焼き餃子 パンケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
日計						1人分:1317kcal 炭水化物:31.8g 脂質:34.1g 食繊維:9.1g 加鈣:257mg 鉄:2.4mg 食塩相当:4.6g	1人分:3316kcal 炭水化物:124.0g 脂質:80.2g 食繊維:16.9g 加鈣:1219mg 鉄:13.2mg 食塩相当:13.4g