

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2025年01月13日(月) ~ 2025年01月19日(日)

	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 アジの塩焼 たまご炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	食パン&ミニパン ごはん クリームシチュー 弁当お弁当 白菜ソテー 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 おなかチーズ和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ウインナー&ハッシュドポテト マカロニソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き 春雨サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	チーズパン&ミニパン ごはん コッパ スクランブルエッグ & ベーコン たまごサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 チキンバーグ ブロッコリーとコーンの胡麻ドレ和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
昼食			ごはん 味噌汁 タンドリーチキン ひじきの炒め煮 枝豆サラダ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース			五目チャーハン 中華スープ コロッケ ニラもやし炒め 豆のごま和えサラダ 牛乳 りんごジュース	ごはん すまし汁 白身魚のめんたい焼 ツナじゃが 若布のともやしの梅肉和え 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 鶏肉の照り焼 ポテトカレー炒め ほうれん草の和え物 フルーツポンチ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ミートスパゲティ わさびごはん かぼちゃコロッケ 千切り野菜の和え物 グレープゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 卵スープ ホキのチリソースかけ ポーク焼売 ザーサイの和え物 黒糖ケーキ 牛乳 りんごジュース	豚すき焼き丼 味噌汁 湯豆腐 油揚げと小松菜の胡麻和え バナナ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん けんちん汁 アジフライ&メンチカツ さつまいものレモン煮 胡瓜の浅漬け 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 味噌汁 鶏肉とごぼうの味噌煮 卵豆腐の生姜あん 青梗菜のごま和え マンゴー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ソースカツ丼 味噌汁 コンビネーションサラダ 漬物 いちごフルーツ 牛乳 野菜ジュース
日計	1日計:2278kcal 炭水化物:89.0g 脂質:56.2g 食繊維:15.0g カルシウム:925mg 鉄:9.8mg 食塩相当量:10.4g	1日計:2143kcal 炭水化物:80.0g 脂質:62.4g 食繊維:14.8g カルシウム:793mg 鉄:7.0mg 食塩相当量:10.0g	1日計:3292kcal 炭水化物:118.4g 脂質:78.0g 食繊維:13.9g カルシウム:1247mg 鉄:12.4mg 食塩相当量:12.7g	1日計:2215kcal 炭水化物:80.6g 脂質:53.5g 食繊維:13.7g カルシウム:1049mg 鉄:11.2mg 食塩相当量:8.2g	1日計:2414kcal 炭水化物:84.1g 脂質:56.0g 食繊維:10.7g カルシウム:884mg 鉄:8.8mg 食塩相当量:8.7g	1日計:3171kcal 炭水化物:104.9g 脂質:93.5g 食繊維:17.6g カルシウム:1189mg 鉄:11.7mg 食塩相当量:14.5g	1日計:3412kcal 炭水化物:112.7g 脂質:87.1g 食繊維:23.2g カルシウム:1218mg 鉄:12.0mg 食塩相当量:16.1g