

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2025年01月20日(月) ~ 2025年01月26日(日)

	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
朝食	ごはん すまし汁 さわらの照り焼き 金平ごぼう 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ロールパン&ミニパン ごはん ★リクエスト★コンソメスープ ミニオムレツ ソーゼツと野菜のソテー 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	朝カレー ツナサラダ ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	レーズンパン&チョコパン ごはん コンソメスープ チーズスクランブル マカロニサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 肉団子と白菜の中華煮 きざみオクラ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
昼食						五目焼きうどん わかめ御飯 たこやき 枝豆サラダ 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 湯豆腐 胡瓜と大根の梅肉和え 牛乳 りんごジュース
夕食	ごはん コンソメスープ 牛肉と野菜の黒胡椒炒め 野菜コロッケ スパゲティサラダ 青りんごゼリー 牛乳 野菜ジュース	<卒業式> 鶏五目御飯 豚汁 サイコロステーキ 鶏肉の唐揚げ 青じそ餃子 ハッシュドポテトピザ チョレギサラダ 果物(マンゴー) ミニケーキ	シンガポールチキンライス レモン風味春雨スープ うずら串フライ 青菜とあさりの塩炒め りんご 牛乳 りんごジュース	ごはん 味噌汁 鯖の味噌漬け焼 卵の花炒り煮 梅しそささみ竜田 カルピスゼリー 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 回鍋肉 春巻 キムチモヤシ オレンジ 牛乳 りんごジュース	ごはん 味噌汁 黒酢照焼チキン ポテトのガーリック炒め 白菜とゆずの浅漬け ミニトマト たいやき 牛乳 野菜ジュース	ごはん 卵スープ 白身魚の唐揚げリゾット 里芋の煮ころがし わかめサラダ バナナ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
日計	エネルギー:2443kcal タンパク:83.2g 脂質:74.7g 食繊維:10.0g カルシウム:674mg 鉄:8.9mg 食塩相当量:10.4g	エネルギー:2871kcal タンパク:100.4g 脂質:117.1g 食繊維:15.1g カルシウム:612mg 鉄:8.6mg 食塩相当量:15.7g	エネルギー:2161kcal タンパク:77.3g 脂質:49.0g 食繊維:10.8g カルシウム:829mg 鉄:9.2mg 食塩相当量:8.7g	エネルギー:2481kcal タンパク:88.2g 脂質:70.6g 食繊維:15.3g カルシウム:846mg 鉄:10.0mg 食塩相当量:10.5g	エネルギー:2377kcal タンパク:85.2g 脂質:65.8g 食繊維:11.6g カルシウム:760mg 鉄:7.5mg 食塩相当量:9.4g	エネルギー:3094kcal タンパク:108.7g 脂質:95.0g 食繊維:20.2g カルシウム:1156mg 鉄:9.8mg 食塩相当量:13.3g	エネルギー:3370kcal タンパク:119.8g 脂質:84.6g 食繊維:17.6g カルシウム:1278mg 鉄:12.9mg 食塩相当量:12.4g