

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2025年01月27日(月) ~ 2025年02月02日(日)

	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	2月2日(日)
朝食	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	バーガーパン ごはん コンソメスープ 照り焼きハンバーグ フライドポテト グリーンサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚揚げと根菜のそぼろあん 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 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 鮭フレーク 肉野菜炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	食パン ごはん キャベツのクリームスープ オムレツと甘辛肉団子 ポテトサラダ 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 小松菜のソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
昼食						ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 大根麻婆 ブロッコリーとツナの和えもの 牛乳 りんごジュース	カレーピラフ かきたまスープ コロッケ もやしのピリ辛和え 牛乳 野菜ジュース
夕食	オムレツミグラソース丼 クラムチャウダー オニオンリングフライ 千切りサラダ パンケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	もやし炒め味噌ラーメン ごはん 餃子 ザーサイの和え物 ★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 魚のタルタル焼き ミニメンチカツ 揚げなすの田楽 フルーツグルト 牛乳 りんごジュース	ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛タレ焼き ジャーマンポテト ねばねばキムチ和え ワッフル 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 オムレツとマヨネーズ 切干大根の炒り煮 コールスローサラダ りんご 牛乳 野菜ジュース	中華丼 わかめスープ 水餃子のピリ辛葱だれ 三色ナムル 白玉きなこ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 牛肉の五目炒め 揚げ出し豆腐 ごぼうサラダ グレープゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
日計	1初食:2473kcal 炭水化物:85.9g 脂質:67.8g 食繊維:9.7g 加鈣:771mg 鉄:7.8mg 食塩相:8.7g	1初食:2196kcal 炭水化物:85.8g 脂質:77.8g 食繊維:11.2g 加鈣:719mg 鉄:7.1mg 食塩相:13.9g	1初食:2510kcal 炭水化物:85.2g 脂質:75.2g 食繊維:12.1g 加鈣:945mg 鉄:10.9mg 食塩相:10.8g	1初食:2288kcal 炭水化物:81.6g 脂質:56.4g 食繊維:14.0g 加鈣:875mg 鉄:8.4mg 食塩相:9.8g	1初食:2162kcal 炭水化物:81.7g 脂質:57.2g 食繊維:12.5g 加鈣:867mg 鉄:9.6mg 食塩相:8.4g	1初食:3204kcal 炭水化物:115.3g 脂質:73.8g 食繊維:21.6g 加鈣:1184mg 鉄:11.4mg 食塩相:15.8g	1初食:3269kcal 炭水化物:110.7g 脂質:90.2g 食繊維:17.8g 加鈣:1207mg 鉄:13.6mg 食塩相:13.4g

★印は養生リクエストメニュー