

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2025年02月03日(月) ~ 2025年02月09日(日)

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)
朝食	ごはん すまし汁 きんぴら肉団子 たけのこの華風炒め 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 コーンスープ ウィンナーとたまごの炒め物 ツナサラダ 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 味噌汁 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	ごはん 味噌汁 油麩の卵とじ ごぼうサラダ 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 コーンスープ ミニオムレツ リーゼッツと野菜のリーゼ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め ボン酢和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
昼食						ごはん 中華スープ レバニラ炒め 春巻き メンマの中華和え 牛乳 りんごジュース	ごはん 味噌汁 白身フライ&コーンポトフ スパゲティナポリタン カリフラワーのガーリック 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 白身魚のコーンマヨ焼き 大豆五目煮 オクラとなめこの和え物 黒ごまプリン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	豚汁うどん ごはん はんぺんチーズフライ 胡瓜入り白菜キムチ パン 牛乳 野菜ジュース	アルファ化米 ごはん すまし汁 さばの味噌煮 ミニ八宝菜 しそ風味冷奴 カステラ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	チーズ牛丼 味噌汁 ★さつまいもチップ コーンサラダ ピーチフルーチェ 牛乳 りんごジュース	カレーライス かぼちゃコロッケ グリーンサラダ ジョア ★オレンジ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 ★鶏マヨ じゃがいものそぼろ煮 枝豆サラダ 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 和風ハンバーグ 野菜の辛み炒め ポテトサラダ りんご 牛乳 野菜ジュース
日計	1食分:2198kcal 炭水化物:81.8g 脂質:54.7g 食繊維:15.2g 加糖量:991mg 鉄:9.8mg 食塩相:7.4g	1食分:2138kcal 炭水化物:80.7g 脂質:68.8g 食繊維:15.7g 加糖量:799mg 鉄:8.4mg 食塩相:12.0g	1食分:2416kcal 炭水化物:87.7g 脂質:66.3g 食繊維:10.3g 加糖量:742mg 鉄:8.2mg 食塩相:8.2g	1食分:2329kcal 炭水化物:81.9g 脂質:68.6g 食繊維:14.0g 加糖量:1037mg 鉄:9.7mg 食塩相:10.0g	1食分:2550kcal 炭水化物:80.8g 脂質:71.6g 食繊維:18.6g 加糖量:997mg 鉄:15.1mg 食塩相:10.9g	1食分:3509kcal 炭水化物:115.5g 脂質:108.5g 食繊維:20.6g 加糖量:1095mg 鉄:19.7mg 食塩相:13.5g	1食分:3577kcal 炭水化物:112.7g 脂質:101.3g 食繊維:18.4g 加糖量:1264mg 鉄:11.4mg 食塩相:13.8g

★印は養生リクエストメニュー