

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03月02日(日)

	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 あじの塩焼き がんもと根菜の煮物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	お好みサンド ごはん クリームシチュー 緑黄色野菜サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 焼売のチリソース ホウレン草のバターソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ハムエッグ グリーンサラダ フルーツヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン 白菜ソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	食パン&ミチヨハシ ごはん コンソメスープ オムレツ&ハム ブロッコリーの炒め和え 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&厚焼きたまご キャベツソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
昼食		ごはん すまし汁 気仙沼産カツオカツ 大根とさつま揚げの煮物 オクラの生姜醤油和え 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース				ごはん 春雨中華スープ 焼き鯖と野菜の南蛮漬け しそ餃子 切干大根のキムチサラダ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 豚肉の時雨煮 さつま芋の甘煮 海藻サラダ 牛乳 野菜ジュース
夕食	ごはん 味噌汁 アジ焼き肉 ★ちくわの磯辺揚げ スパゲティサラダ バナナ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	上海風焼きそば ごはん ★卵スープ 小籠包 ひじきの中華和え プチシュー 牛乳 りんごジュース	ごはん 味噌汁 チキンのソルトレモン焼 野菜のタルタルチーズ焼き コールスローサラダ 青りんごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 鯖のグリル カレー風味 里芋のコンソメ炒め もやしドレッシング和え マンゴー 牛乳 野菜ジュース	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグと温野菜のごまソース ポテトピザ焼き キャベツの昆布和え チョコバナニア 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	親子丼 味噌汁 コロッケ 白菜のレモン風味漬け パイナップル 牛乳 りんごジュース	ごはん オニオンスープ 白身魚の塩唐揚げ 和風パンネ にんじんのサラダ オレンジゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
日計	1人分 2343kcal 炭水化物:95.1g 脂質:57.8g 食繊維:11.4g 加糖量:930mg 鉄:9.5mg 食塩相当量:10.2g	1人分 3315kcal 炭水化物:119.7g 脂質:116.6g 食繊維:20.2g 加糖量:1307mg 鉄:10.4mg 食塩相当量:16.1g	1人分 2348kcal 炭水化物:79.6g 脂質:67.1g 食繊維:13.5g 加糖量:931mg 鉄:9.2mg 食塩相当量:7.4g	1人分 2345kcal 炭水化物:79.9g 脂質:67.8g 食繊維:12.7g 加糖量:904mg 鉄:11.1mg 食塩相当量:7.8g	1人分 2339kcal 炭水化物:83.9g 脂質:61.5g 食繊維:18.5g 加糖量:927mg 鉄:8.8mg 食塩相当量:7.3g	1人分 3185kcal 炭水化物:111.1g 脂質:86.4g 食繊維:17.0g 加糖量:1118mg 鉄:10.9mg 食塩相当量:11.1g	1人分 3323kcal 炭水化物:115.2g 脂質:72.1g 食繊維:17.6g 加糖量:1198mg 鉄:12.0mg 食塩相当量:13.3g

★印は養生リクエストメニュー