

# 週間メニュー表

ふたば未来学園 アスリート 2025年02月24日(月)～2025年03月02日(日)

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)	3月2日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子&甘辛肉団子 白菜とツナのコンソメ煮 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 豚すき煮 ポム酢和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 絹揚げの麻婆炒め ポイルウインナー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ミニオムレツ ソーセージと野菜のソテー 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 すまし汁 ツナ入りの卵炒め プロッコリーのマリネ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん すまし汁 ツナ入りの卵炒め プロッコリーのマリネ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
昼食	トたま丼 味噌汁 コロッケ 青菜菜のごま和え 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 ★たまごスープ ★鶏肉の唐揚げ ★ピザトースト ★チョレギサラダ いちごクレープ 牛乳 りんごジュース	ごはん 味噌汁 タラの葱味噌焼き うずら串フライ 春雨サラダ りんご 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	挽肉カレー チキンかつ 大根サラダ 黒ごまプリン 牛乳 野菜ジュース	ごはん すまし汁 鶏の味噌煮込み ほうれん草の胡麻和え さつま芋のきんぴら カステラ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 鰯の味噌マヨ焼き 豚肉入りきんぴら 白菜のお浸し パイ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 大根の含め煮 豆たっぴりサラダ 牛乳 りんごジュース	かき揚げ丼 味噌汁 大根の含め煮 豆たっぴりサラダ 牛乳 りんごジュース
夕食	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼 プロッコリーの炒め物 胡瓜の生姜酢あえ クレープゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん ★たまごスープ ★鶏肉の唐揚げ ★ピザトースト ★チョレギサラダ いちごクレープ 牛乳 りんごジュース	ごはん 味噌汁 タラの葱味噌焼き うずら串フライ 春雨サラダ りんご 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	挽肉カレー チキンかつ 大根サラダ 黒ごまプリン 牛乳 野菜ジュース	ごはん すまし汁 鶏の味噌煮込み ほうれん草の胡麻和え さつま芋のきんぴら カステラ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 鰯の味噌マヨ焼き 豚肉入りきんぴら 白菜のお浸し パイ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 大根の含め煮 豆たっぴりサラダ 牛乳 りんごジュース	韓国風混ぜご飯 わかめスープ ハムカツ キムチモヤシ 青りんごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
日計	171kcal 114.0g 74.0g 12.1mg 15.2g	2432kcal 77.9g 87.3g 9.5g 6.7mg 8.6g	2109kcal 80.5g 44.6g 12.5g 8.8mg 8.2g	2488kcal 77.3g 76.5g 11.7g 8.3mg 10.5g	2306kcal 80.0g 53.2g 13.6g 9.0mg 8.0g	3070kcal 113.1g 100.6g 17.0g 10.2mg 13.7g	3397kcal 114.6g 83.7g 17.8g 12.4mg 14.9g	3397kcal 114.6g 83.7g 17.8g 12.4mg 14.9g

★印は養生リクエストメニュー