

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年04月28日(月)～2025年05月04日(日)

	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)
朝食	ごはん すまし汁 五目豆腐 ブロッコリーの和え物 ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ	食パン&ミニパンケーキ ごはん チョコレートクリームスーパ ミートボール マカロニのトマト炒め ●ヤクルトミルミル 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 絹揚げの味噌炒め なめたけ和え ●フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ウインナーとたまごの炒め物 ポテトサラダ ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 中華スープ ミニ八宝菜 春雨サラダ ●飲むヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・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 スパゲティサラダ ●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 ロールパンのデミソース煮 シーザーサラダ ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ
昼食	かき揚げ丼 味噌汁 切干大根の煮物 漬物 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 レバニラ炒め 焼き餃子 メンマの中華和え 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース				焼きそば 中華スープ ごはん キムチ豆腐煮 豆のごま和えサラダ 牛乳 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 たらのカレーフリッター かぼちゃの含め煮 海草ともやしの和え物 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 野菜の卵とじ かぼちゃコロッケ わかめの酢の物 ●鶏ムネ肉のネギ塩焼き ロールケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	カルボナーラ ごはん チョコレート のり塩ポテト コールスローサラダ ●鶏の唐揚げ グレープゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 青梗菜の華風炒め しそ風味冷奴 ●にら饅頭 プチシュー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	カレーライス コンソメスープ むかしのコロッケ グリーンサラダ ●たこ焼き フルーツ(バナナ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	チーズ豚丼 味噌汁 れんこんチップ 小松菜の辛し和え ●揚げ豆腐のあんかけ ピーチフルーチェ 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 じゃがいもの生姜煮 キャベツのお浸し ●ワンタンの香味和え 黒糖ケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	チキンライス コンソメスープ 串かつ 切干大根のサラダ ●ハムカツ フルーツ(パイナップル) 牛乳 りんごジュース
スタンダード食 日計	1人分 -3432kcal 炭水化物:102.0g 脂質:83.6g 食繊維:19.4g カルシウム:1302mg 鉄:13.1mg 食塩相当量:15.6g	1人分 -3158kcal 炭水化物:104.4g 脂質:90.3g 食繊維:15.6g カルシウム:997mg 鉄:14.5mg 食塩相当量:14.8g	1人分 -2209kcal 炭水化物:75.1g 脂質:58.5g 食繊維:12.0g カルシウム:941mg 鉄:9.3mg 食塩相当量:8.0g	1人分 -2437kcal 炭水化物:71.1g 脂質:67.4g 食繊維:17.4g カルシウム:778mg 鉄:8.4mg 食塩相当量:10.6g	1人分 -2066kcal 炭水化物:78.1g 脂質:48.8g 食繊維:11.3g カルシウム:957mg 鉄:7.9mg 食塩相当量:9.2g	1人分 -3151kcal 炭水化物:108.3g 脂質:99.3g 食繊維:22.9g カルシウム:1194mg 鉄:11.9mg 食塩相当量:16.2g	1人分 -3228kcal 炭水化物:101.9g 脂質:67.1g 食繊維:22.0g カルシウム:1187mg 鉄:11.0mg 食塩相当量:11.6g
アスリート食 日計	1人分 -3561kcal 炭水化物:117.5g 脂質:85.6g 食繊維:19.9g カルシウム:1403mg 鉄:17.2mg 食塩相当量:16.3g	1人分 -3498kcal 炭水化物:119.2g 脂質:115.6g 食繊維:16.3g カルシウム:1109mg 鉄:14.8mg 食塩相当量:15.9g	1人分 -2561kcal 炭水化物:82.7g 脂質:74.1g 食繊維:14.5g カルシウム:988mg 鉄:12.4mg 食塩相当量:9.4g	1人分 -2628kcal 炭水化物:77.2g 脂質:77.9g 食繊維:18.6g カルシウム:1001mg 鉄:15.2mg 食塩相当量:11.6g	1人分 -2181kcal 炭水化物:83.3g 脂質:50.3g 食繊維:12.3g カルシウム:1086mg 鉄:8.7mg 食塩相当量:10.1g	1人分 -3313kcal 炭水化物:114.3g 脂質:102.2g 食繊維:24.0g カルシウム:1402mg 鉄:12.2mg 食塩相当量:17.0g	1人分 -3493kcal 炭水化物:112.4g 脂質:78.2g 食繊維:23.1g カルシウム:1834mg 鉄:11.4mg 食塩相当量:12.9g

● はアスリート食のみの提供となります。