

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年05月26日(月)～2025年06月01日(日)

|                   | 5月26日(月)                                                                                        | 5月27日(火)                                                                                                       | 5月28日(水)                                                                                  | 5月29日(木)                                                                                         | 5月30日(金)                                                                                     | 5月31日(土)                                                                                         | 6月1日(日)                                                                              |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食                | ごはん<br>味噌汁<br>ツナ入りスクランブルエッグ<br>スパゲティサラダ<br>●ヨーグルト<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>たいみそ・ふりかけ               | 黒糖ロール&食パン<br>ごはん<br>コソメスープ<br>鶏肉と野菜のトト煮<br>★ポテトサラダ<br>●ショア<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>のり佃煮・ふりかけ                     | ごはん<br>味噌汁<br>根菜のそぼろあん<br>オクラの生姜醤油和え<br>●フルーツグラノーラ<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>たいみそ・ふりかけ        | ごはん<br>味噌汁<br>白菜の旨煮<br>ミニオムレツ<br>●ヤクルトミルミル<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>のり佃煮・ふりかけ                       | ごはん<br>★なめこ汁<br>照り焼きミートボール<br>小松菜のソテー<br>●ヨーグルト<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>たいみそ・ふりかけ              | 食パン&レーズンパン<br>ごはん<br>クリームスープ<br>チーズスクランブル<br>グリーンサラダ<br>●飲むヨーグルト<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>のり佃煮・ふりかけ | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉の卵とじ<br>マカロニサラダ<br>●ショア<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>たいみそ・ふりかけ              |
| 昼食                |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                           |                                                                                                  |                                                                                              | ブルコギ丼<br>中華スープ<br>鮭メンチカツ<br>切干大根のキムチサラダ<br>牛乳<br>リンゴジュース                                         | ごはん<br>味噌汁<br>あじのみりん醤油焼き<br>大根の田楽<br>キャベツのごまサラダ<br>牛乳<br>野菜ジュース                      |
| 夕食                | ごはん<br>味噌汁<br>メンチ&牛肉コロッケ<br>キムチ炒め<br>わかめの酢の物<br>●鶏ムネ肉のネギ塩焼き<br>オレンジゼリー<br>牛乳<br>ピンクグレープフルーツジュース | ◆歓迎会リクエストメニュー◆<br>ちらし寿司<br>ピザトースト<br>ミニ冷やしうどん<br>卵スープ<br>モスチキン<br>小籠包<br>チョレギサラダ<br>ミナーキ&フルーツカクテル<br>●サイコロステーキ | ごはん<br>すまし汁<br>たらの天ぷら<br>麻婆春雨<br>キャベツの塩昆布和え<br>●水餃子<br>フルーツ(パイン)<br>牛乳<br>ピンクグレープフルーツジュース | ごはん<br>味噌汁<br>ベッパ唐揚げ&南瓜コロッケ<br>ひじき煮<br>もやしのお浸し<br>●白身魚のタルタル焼き<br>ロールケーキ<br>牛乳<br>ピンクグレープフルーツジュース | ごはん<br>味噌汁<br>タンドリーボーク炒め<br>卵の花炒り煮<br>コールスローサラダ<br>●マグロカツ<br>ピーチゼリー<br>牛乳<br>ピンクグレープフルーツジュース | ごはん<br>味噌汁<br>白身魚のムニエル<br>和風スパソテー<br>リンゴの加ーマリネ<br>●ハンバーグ<br>フルーツ(オレンジ)<br>牛乳<br>ピンクグレープフルーツジュース  | ごはん<br>味噌汁<br>五目豆腐<br>焼売<br>中華和え<br>●鶏もも肉の甘酢あん<br>ミニエクレア<br>牛乳<br>ピンクグレープフルーツジュース    |
| スタン<br>ダード食<br>日計 | 1人分:2301kcal 糖質:66.8g<br>脂質:58.7g 食繊維:11.9g<br>カルシウム:876mg 鉄:8.6mg<br>食塩相当量:8.3g                | 1人分:2286kcal 糖質:76.0g<br>脂質:73.8g 食繊維:12.0g<br>カルシウム:531mg 鉄:6.4mg<br>食塩相当量:10.3g                              | 1人分:2121kcal 糖質:71.1g<br>脂質:42.7g 食繊維:12.0g<br>カルシウム:810mg 鉄:7.9mg<br>食塩相当量:10.4g         | 1人分:2232kcal 糖質:71.6g<br>脂質:55.1g 食繊維:10.2g<br>カルシウム:839mg 鉄:8.3mg<br>食塩相当量:8.9g                 | 1人分:2177kcal 糖質:76.0g<br>脂質:49.7g 食繊維:14.8g<br>カルシウム:934mg 鉄:9.6mg<br>食塩相当量:7.5g             | 1人分:3126kcal 糖質:107.8g<br>脂質:78.5g 食繊維:16.7g<br>カルシウム:1275mg 鉄:10.6mg<br>食塩相当量:11.9g             | 1人分:3171kcal 糖質:108.7g<br>脂質:74.9g 食繊維:15.6g<br>カルシウム:1381mg 鉄:13.1mg<br>食塩相当量:13.9g |
| アスリ<br>ート食<br>日計  | 1人分:2436kcal 糖質:83.5g<br>脂質:60.8g 食繊維:12.2g<br>カルシウム:981mg 鉄:12.8mg<br>食塩相当量:9.0g               | 1人分:2495kcal 糖質:87.0g<br>脂質:85.7g 食繊維:13.0g<br>カルシウム:749mg 鉄:13.0mg<br>食塩相当量:11.4g                             | 1人分:2417kcal 糖質:79.0g<br>脂質:52.8g 食繊維:14.3g<br>カルシウム:855mg 鉄:10.8mg<br>食塩相当量:11.3g        | 1人分:2438kcal 糖質:85.4g<br>脂質:63.8g 食繊維:10.4g<br>カルシウム:948mg 鉄:8.4mg<br>食塩相当量:9.6g                 | 1人分:2354kcal 糖質:84.9g<br>脂質:57.6g 食繊維:15.5g<br>カルシウム:1034mg 鉄:10.1mg<br>食塩相当量:8.5g           | 1人分:3314kcal 糖質:118.7g<br>脂質:84.0g 食繊維:17.5g<br>カルシウム:1440mg 鉄:11.4mg<br>食塩相当量:13.3g             | 1人分:3387kcal 糖質:122.5g<br>脂質:83.1g 食繊維:17.0g<br>カルシウム:2026mg 鉄:13.5mg<br>食塩相当量:15.2g |

●はアスリート食のみの提供となります。★印は寮生リクエストメニュー。