

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年06月16日(月)～2025年06月22日(日)

	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22日(日)
朝食	ごはん 中華スープ 野菜の中華煮 春雨サラダ ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	食パ ^ソ &デ ^イ ニッ ^シ ごはん クリームスープ ミニオムレツ リ ^ー セ ^ー ジと野菜のリ ^ー ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 オクラの生姜醤油和え ●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 コンソメ ^ソ 鶏肉と野菜のト ^ト 煮 マカロニサラダ ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ	ごはん 味噌汁 野菜のそぼろ煮 豆たっぷりサラダ ●フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	0-ル ^パ ごはん カレー ^ソ グリルチキン ごぼうサラダ ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ	ごはん すまし汁 野菜のスクランブル ポテトサラダ ●飲むヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
昼食						五目チャーハン 中華スープ 春巻き 漬物 牛乳 りんごジュース	ごはん 味噌汁 白身魚のムニエル 生揚げの炒め物 オニオンサラダ 牛乳 野菜ジュース
夕食	ごはん 味噌汁 とんかつ 大根のそぼろあん 青梗菜とさつま揚げの塩炒め ●水餃子 フルーツ(バナナ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ミートスパゲティ バターライス 南瓜コロッケ 野菜サラダ ●鶏の唐揚げ ピーチゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	卵丼 味噌汁 揚げごぼうの甘辛たれがらめ 白菜の昆布和え ●サイコロステーキ ロールケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 アブラカレイのピカタ 揚げ豆腐の生姜あんかけ 大根の浅漬け ●うずら串フライ 黒ごまプリン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 豚肉のにんにく醤油漬焼き ポテトのマヨ焼き ピリ辛キャベツ ●ちくわの磯辺揚げ フルーツ(パイン) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	冷やしたぬきうどん ごはん メンチカツ&コロッケ 大根の生姜酢あえ ●にら饅頭 カルピスゼリー 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 野菜たっぷりスタミナ炒め 大根麻婆 キムチ和え ●たこ焼き パウムクーヘン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
スタンダード食 日計	1人分 -2211kcal 炭水化物:68.2g 脂質:52.9g 食繊維:11.5g カルシウム:821mg 鉄:8.2mg 食塩相当量:8.8g	1人分 -2175kcal 炭水化物:70.2g 脂質:62.6g 食繊維:13.4g カルシウム:817mg 鉄:6.2mg 食塩相当量:9.9g	1人分 -2142kcal 炭水化物:71.1g 脂質:48.5g 食繊維:14.7g カルシウム:954mg 鉄:9.7mg 食塩相当量:9.7g	1人分 -2148kcal 炭水化物:77.2g 脂質:48.6g 食繊維:9.0g カルシウム:843mg 鉄:7.6mg 食塩相当量:6.8g	1人分 -2128kcal 炭水化物:73.5g 脂質:48.9g 食繊維:13.8g カルシウム:867mg 鉄:8.3mg 食塩相当量:8.1g	1人分 -3214kcal 炭水化物:102.8g 脂質:97.0g 食繊維:13.9g カルシウム:955mg 鉄:8.7mg 食塩相当量:12.7g	1人分 -3205kcal 炭水化物:103.8g 脂質:79.3g 食繊維:16.8g カルシウム:1139mg 鉄:10.8mg 食塩相当量:11.4g
アスリート食 日計	1人分 -2363kcal 炭水化物:74.6g 脂質:57.3g 食繊維:12.2g カルシウム:933mg 鉄:12.4mg 食塩相当量:9.8g	1人分 -2494kcal 炭水化物:85.0g 脂質:83.6g 食繊維:13.9g カルシウム:1459mg 鉄:6.5mg 食塩相当量:10.9g	1人分 -2385kcal 炭水化物:81.2g 脂質:61.9g 食繊維:15.3g カルシウム:1060mg 鉄:9.8mg 食塩相当量:10.8g	1人分 -2239kcal 炭水化物:80.4g 脂質:54.5g 食繊維:9.2g カルシウム:921mg 鉄:7.6mg 食塩相当量:6.9g	1人分 -2456kcal 炭水化物:84.3g 脂質:61.1g 食繊維:15.8g カルシウム:919mg 鉄:11.5mg 食塩相当量:9.3g	1人分 -3454kcal 炭水化物:110.5g 脂質:106.6g 食繊維:15.0g カルシウム:1175mg 鉄:9.1mg 食塩相当量:14.2g	1人分 -3410kcal 炭水化物:108.9g 脂質:90.2g 食繊維:17.5g カルシウム:1261mg 鉄:11.2mg 食塩相当量:12.4g

●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。