

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年06月23日(月)～2025年06月29日(日)

|               | 6月23日(月)                                                                           | 6月24日(火)                                                                                    | 6月25日(水)                                                                                                | 6月26日(木)                                                                               | 6月27日(金)                                                                                              | 6月28日(土)                                                                               | 6月29日(日)                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食            | ごはん<br>味噌汁<br>ハッパ-グ<br>切干大根の煮物<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>コンソメスープ<br>スクランブルエッグ<br>バターソテー<br>●ジョア<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>のりの佃煮・ふりかけ | ごはん<br>味噌汁<br>ミートボール<br>白菜の華風炒め<br>●ヤクルトミルミル<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>チャプチェ<br>なめ茸和え<br>●飲むヨーグルト<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>のりの佃煮・ふりかけ              | ごはん<br>味噌汁<br>白菜と生揚げの炒め物<br>若竹和え<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                        | ドッグパン<br>ごはん<br>コンソメスープ<br>ポイルウインナー<br>オムレツ<br>●ヨーグルト<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>のりの佃煮・ふりかけ | ごはん<br>味噌汁<br>あんかけ肉団子<br>オクラのお浸し<br>●ジョア<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>たいみそ・ふりかけ                    |
| 昼食            |                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                         |                                                                                        | ～双来祭～お弁当<br>かき揚げ&ちくわ天丼<br>漬物<br>ジョア                                                                   | ～双来祭～お弁当<br>ソース焼きそば<br>肉じゃがコロッケ<br>アップル&キャロットジュース                                      | 食パン<br>ごはん<br>ロールキャベツのシチュー<br>ポテトベーコン焼き<br>サラスパ<br>牛乳<br>りんごジュース                            |
| 夕食            | カレーライス<br>コンソメスープ<br>豚串カツ<br>グリーンサラダ<br>●照り焼きチキン<br>いちごゼリー<br>牛乳<br>ピソクグレブフルーツジュース | サラダ冷やし中華<br>コーンごはん<br>ワンタンの香味和え<br>さつま芋チップ<br>●ハムカツ<br>フルーツ(りんご)<br>牛乳<br>ピソクグレブフルーツジュース    | ごはん<br>味噌汁<br>白身魚の唐揚げ照焼酎ネー<br>玉こんにゃくの味噌田楽<br>切り干し大根サラダ<br>●鶏ムネ肉のネギ塩焼き<br>ロールケーキ<br>牛乳<br>ピソクグレブフルーツジュース | オムライス<br>コンソメスープ<br>ガーリックポテト<br>シーザーサラダ<br>●マグロカツ<br>フルーツ(バナナ)<br>牛乳<br>ピソクグレブフルーツジュース | ○保護者試食会○<br>ごはん<br>中華スープ<br>麻婆豆腐<br>野菜のオムレツ炒め<br>大根のキムチ和え<br>●焼き餃子<br>オレンジゼリー<br>牛乳<br>ピソクグレブフルーツジュース | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉の梅じそ焼<br>ひじき煮<br>白菜の浅漬け<br>●ハッパ-グフライ<br>エクレア<br>牛乳<br>ピソクグレブフルーツジュース   | ごはん<br>中華スープ<br>タラの油淋ソース<br>焼売<br>キャベツのナムル<br>●ハンバーグ<br>★フルーチェ(いちご)<br>牛乳<br>ピソクグレブフルーツジュース |
| スタンダード食<br>日計 | 1人計-2302kcal 糖質70.6g<br>脂質54.4g 食繊維17.4g<br>加糖量828mg 鉄8.3mg<br>食塩相9.0g             | 1人計-2102kcal 糖質71.0g<br>脂質62.8g 食繊維14.6g<br>加糖量739mg 鉄7.2mg<br>食塩相8.9g                      | 1人計-2213kcal 糖質73.9g<br>脂質52.2g 食繊維12.8g<br>加糖量947mg 鉄8.4mg<br>食塩相8.5g                                  | 1人計-2205kcal 糖質68.0g<br>脂質46.0g 食繊維11.9g<br>加糖量788mg 鉄8.2mg<br>食塩相9.9g                 | 1人計-3019kcal 糖質93.6g<br>脂質60.9g 食繊維16.0g<br>加糖量1272mg 鉄18.7mg<br>食塩相11.2g                             | 1人計-2488kcal 糖質83.6g<br>脂質71.8g 食繊維12.3g<br>加糖量786mg 鉄10.1mg<br>食塩相12.0g               | 1人計-3151kcal 糖質103.7g<br>脂質82.3g 食繊維18.8g<br>加糖量1228mg 鉄10.3mg<br>食塩相14.5g                  |
| アスリート食<br>日計  | 1人計-2489kcal 糖質82.6g<br>脂質63.6g 食繊維18.3g<br>加糖量944mg 鉄12.8mg<br>食塩相9.7g            | 1人計-2344kcal 糖質81.1g<br>脂質73.9g 食繊維15.7g<br>加糖量962mg 鉄14.1mg<br>食塩相10.2g                    | 1人計-2384kcal 糖質91.1g<br>脂質55.5g 食繊維13.0g<br>加糖量1051mg 鉄8.6mg<br>食塩相9.2g                                 | 1人計-2408kcal 糖質76.4g<br>脂質53.6g 食繊維12.6g<br>加糖量916mg 鉄8.8mg<br>食塩相10.8g                | 1人計-3332kcal 糖質101.0g<br>脂質72.9g 食繊維18.5g<br>加糖量1319mg 鉄21.6mg<br>食塩相12.0g                            | 1人計-2773kcal 糖質92.3g<br>脂質95.8g 食繊維11.8g<br>加糖量878mg 鉄10.1mg<br>食塩相12.6g               | 1人計-3348kcal 糖質116.0g<br>脂質87.4g 食繊維20.1g<br>加糖量1918mg 鉄11.0mg<br>食塩相16.0g                  |

●はアスリート食のみの提供となります。★印は素生リクエストメニュー。