

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2025年07月14日(月)～2025年07月20日(日)

	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)
朝食	麦飯 味噌汁 車麩のすき煮風 オクラの生姜醤油和え ●ショア 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	黒糖ロール&食パン ごはん トマトスープ ハンバーグ カラフルサラダ ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 照り焼きチキン マカロニサラダ ●ヤクルトミルミル 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ドッグパン ごはん コンソメスープ 焼きそば ポテトサラダ ●ショア 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 野菜のスクランブル ポテトのバターソテー ●フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	食パン ごはん ソウルフード 肉団子のトマト煮 ごぼうサラダ ●飲むヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 ミニオムレツ 野菜のオイスター炒め ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ
昼食				ごはん 味噌汁 鰯の一味マヨ焼き レモン金平 春雨サラダ 牛乳 ★りんごジュース	麻婆豆腐丼 わかめスープ 春巻き 野菜のナムル 牛乳 ピッコグ レーフ フルーツ ユース	麦飯 すまし汁 豚肉のみそ炒め 和風ペンネ ブロッコリーのがーリック和え 牛乳 ピッコグ レーフ フルーツ ユース	ソースカツ丼 味噌汁 竹輪と胡瓜の酢の物 漬物 牛乳 野菜ジュース
夕食	キーマカレー ソウルフード コロッケ 大根サラダ ●グリルチキン フルーツ(オレンジ) 牛乳 ピッコグ レーフ フルーツ ユース	カルボナーラ ミニ麦飯 白身フライ 野菜サラダ ●サイコロステーキ グレーゼリー 牛乳 ピッコグ レーフ フルーツ ユース	卵丼 味噌汁 さつまいものレモン煮 漬物 ●水餃子 フルーツ(パイン) 牛乳 ピッコグ レーフ フルーツ ユース	麦飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 ひじき豆煮 白菜の塩昆布和え ●白身魚のタルタル焼き エクレア 牛乳 ピッコグ レーフ フルーツ ユース	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 ビーフンの五目炒め 小松菜の磯和え ●鶏ムネ肉のネギ塩焼き 牛乳 ピッコグ レーフ フルーツ ユース	塩だれ焼きうどん ミニ麦飯 ハンペンチーズフライ 海草サラダ はちみつヨーグルト ●ハンバーグ 青りんごゼリー 牛乳 ピッコグ レーフ フルーツ ユース	ごはん 味噌汁 ガーリックペッパーチキン 大根とがんもの煮物 にらともやしの和え物 ●マクロカツ ロールケーキ 牛乳 ピッコグ レーフ フルーツ ユース
スタンダード食 日計	1人分 -2077kcal 炭水化物:65.1g 脂質:43.0g 食繊維:22.3g カルシウム:820mg 鉄:8.6mg 食塩相当:7.9g	1人分 -2135kcal 炭水化物:77.7g 脂質:66.9g 食繊維:11.2g カルシウム:746mg 鉄:5.1mg 食塩相当:8.4g	1人分 -2150kcal 炭水化物:75.4g 脂質:47.7g 食繊維:17.3g カルシウム:864mg 鉄:8.8mg 食塩相当:9.2g	1人分 -3150kcal 炭水化物:103.2g 脂質:88.7g 食繊維:18.0g カルシウム:1288mg 鉄:11.2mg 食塩相当:15.1g	1人分 -3217kcal 炭水化物:103.0g 脂質:81.1g 食繊維:24.0g カルシウム:1374mg 鉄:13.8mg 食塩相当:11.6g	1人分 -3160kcal 炭水化物:103.0g 脂質:99.1g 食繊維:26.9g カルシウム:1197mg 鉄:10.3mg 食塩相当:11.3g	1人分 -3213kcal 炭水化物:103.3g 脂質:77.8g 食繊維:22.6g カルシウム:1193mg 鉄:12.2mg 食塩相当:12.7g
アスリート食 日計	1人分 -2260kcal 炭水化物:78.5g 脂質:50.3g 食繊維:23.7g カルシウム:1466mg 鉄:9.1mg 食塩相当:8.6g	1人分 -2342kcal 炭水化物:87.3g 脂質:79.1g 食繊維:11.9g カルシウム:853mg 鉄:9.2mg 食塩相当:9.5g	1人分 -2338kcal 炭水化物:82.3g 脂質:53.3g 食繊維:17.9g カルシウム:975mg 鉄:9.0mg 食塩相当:10.3g	1人分 -3367kcal 炭水化物:119.4g 脂質:100.0g 食繊維:18.6g カルシウム:1520mg 鉄:17.9mg 食塩相当:15.9g	1人分 -3496kcal 炭水化物:121.2g 脂質:88.9g 食繊維:25.9g カルシウム:1412mg 鉄:16.7mg 食塩相当:12.2g	1人分 -3348kcal 炭水化物:113.9g 脂質:104.6g 食繊維:27.7g カルシウム:1362mg 鉄:11.1mg 食塩相当:12.8g	1人分 -3414kcal 炭水化物:112.6g 脂質:85.1g 食繊維:23.3g カルシウム:1409mg 鉄:12.8mg 食塩相当:13.6g

●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。