

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年07月28日(月)～2025年08月03日(日)

	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)
朝食	麦飯 味噌汁 肉団子と野菜のクリーム煮 ごぼうサラダ ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ドッグパン ごはん ソッパース ポイルウインナー マカロニのマヨ炒め ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん かきたま汁 高野豆腐と野菜の中華炒め もやしのナムル ●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 ソッパース スクランブルエッグ & ベーコン ポテトサラダ ●ヤクルトミルミル 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 ミニオムレツ 野菜の加熱炒め ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	0-ルパン ごはん ソッパース ミートボール リセーゼと野菜のソテー ●飲むヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 炒り玉甘酢あん 青梗菜のコンソメ炒め ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ
昼食	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 ピンクグレープフルーツジュース	油麩のとじ丼 味噌汁 焼売 キャベツの昆布和え 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	麦飯 すまし汁 たら味噌マヨ焼き 金平ごぼう 卵豆腐 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	回鍋肉丼 中華スープ 春巻 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	ごはん 味噌汁 白身フライ スパニッシュオムレツ 切干大根のソテーナムル 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	タコライス ソッパース フライドポテト マカロニサラダ 牛乳 りんごジュース	食パン ごはん 0-ルパンのソテー コロケ ブロッコリーのサラダ 牛乳 野菜ジュース
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉のソテー焼き ポテトのバター醤油焼き わかめの生姜和え ●気仙沼産カツオカツ 黒ごまプリン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	味噌野菜ラーメン ミニ麦飯 大学芋 切干大根のキムチサラダ ●ガーリックソテーチキン フルーツ(オレンジ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 チキン竜田 切干大根の煮物 三色お浸し ●ワンタンの香味和え グレープゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	麦飯 味噌汁 鯖の塩焼き 根菜の煮物 大根サラダ ●チーズメンチカツ ミニエクレア 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	夏野菜のペペロンチーノ コンソメスープ ミニ麦飯 ハンペンチーズフライ オクラとワカメのお浸し ●鶏ムネ肉のネギ塩焼き カルピスゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	親子丼 味噌汁 小松菜の塩炒め 漬物 ●ハムカツ フルーツ(パイナップル) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	麦飯 味噌汁 アブラカレイのみりん焼き 和風パンネ 海草サラダ ●鶏もも肉の甘酢あん ロールケーキ 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1日:3155kcal 糖質:103.5g 脂質:76.7g 食繊維:27.6g カルシウム:1369mg 鉄:11.5mg 食塩相当量:15.9g	1人1日:3151kcal 糖質:103.2g 脂質:100.3g 食繊維:21.4g カルシウム:1117mg 鉄:9.9mg 食塩相当量:15.9g	1人1日:3151kcal 糖質:103.1g 脂質:77.6g 食繊維:15.4g カルシウム:1063mg 鉄:10.5mg 食塩相当量:12.1g	1人1日:3152kcal 糖質:103.0g 脂質:98.0g 食繊維:23.5g カルシウム:1177mg 鉄:10.8mg 食塩相当量:12.2g	1人1日:1958kcal 糖質:82.6g 脂質:75.3g 食繊維:17.7g カルシウム:1225mg 鉄:7.9mg 食塩相当量:12.3g	1人1日:2022kcal 糖質:84.0g 脂質:85.1g 食繊維:23.6g カルシウム:1147mg 鉄:8.5mg 食塩相当量:16.3g	1人1日:2021kcal 糖質:83.8g 脂質:78.8g 食繊維:26.2g カルシウム:1281mg 鉄:8.0mg 食塩相当量:14.6g
アスリート食 日計	1人1日:3341kcal 糖質:110.4g 脂質:84.6g 食繊維:28.5g カルシウム:1479mg 鉄:16.0mg 食塩相当量:16.7g	1人1日:3352kcal 糖質:116.5g 脂質:109.5g 食繊維:22.4g カルシウム:1760mg 鉄:10.3mg 食塩相当量:16.7g	1人1日:3442kcal 糖質:110.3g 脂質:85.4g 食繊維:18.3g カルシウム:1112mg 鉄:13.5mg 食塩相当量:12.9g	1人1日:3438kcal 糖質:111.0g 脂質:111.5g 食繊維:25.1g カルシウム:1300mg 鉄:11.4mg 食塩相当量:13.2g	1人1日:2107kcal 糖質:100.6g 脂質:77.2g 食繊維:17.8g カルシウム:1428mg 鉄:8.2mg 食塩相当量:13.0g	1人1日:2278kcal 糖質:93.1g 脂質:96.6g 食繊維:24.2g カルシウム:1269mg 鉄:9.0mg 食塩相当量:17.6g	1人1日:2214kcal 糖質:97.2g 脂質:87.0g 食繊維:27.6g カルシウム:1502mg 鉄:14.9mg 食塩相当量:15.9g

●はアスリート食のみの提供となります。