

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年08月04日(月)～2025年08月10日(日)

	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)	8月10日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ホウレン草のバターソテー ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	食パン&ミニパン ごはん コンソメスープ ミニオムレツ ブロッコリーのマヨソテー ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 生揚げのチリソース 春雨サラダ ●フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 肉野菜炒め なめ茸和え ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 車麩のすき煮風 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 ふりかけ	食パン ごはん コンソメスープ スクランブルエッグ キャベツのトマト煮 ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 ミートボールの甘酢あん 小松菜のお浸し ●飲むヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ
昼食	麦飯 中華スープ 豚肉のネギ塩焼き 大根の中華煮 チンゲン菜のごま和え 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	麦飯 味噌汁 さばの塩焼 ひじき煮 野菜のポン酢和え 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん すまし汁 ミックスフライ れんこんの煮物 白菜の浅漬け 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	バーガーパン ミニ麦飯 ミニクリームシチュー 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	麦飯 味噌汁 チキングリル ポテトコンソメ焼き 豆たっぷりサラダ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	麦飯 味噌汁 鶏の唐揚げ&ハンバーグ 切干大根の煮物 ごぼうサラダ 牛乳 りんごジュース	かき揚げ丼 味噌汁 玉こんにゃくの味噌田楽 漬物 牛乳 野菜ジュース
夕食	ごはん 味噌汁 白身魚のゆかり天ぷら ビーフンソテー 小松菜のおかか和え ●卵豆腐 青りんごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	醤油ラーメン ごはん ミニ麻婆豆腐 チョレギサラダ ●焼き餃子 マンゴープリン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	麦飯 味噌汁 タラの味噌焼き さつま芋のきんぴら もやしのピリ辛和え ●蒸し鶏のボン酢がけ 白玉きなこと 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 とんかつ 冷奴 大根サラダ ●にら饅頭 フルーツ(りんご) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	かきたまうどん ミニ麦飯 メンチカツ グリーンサラダ ●白身魚のタルタル焼き いちごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	麦飯 すまし汁 白身魚のバジル焼き マカロニソテー ほうれん草の胡麻和え ●豚串カツ フルーツ(バナナ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	韓国風混ぜご飯 わかめスープ 春巻 キムチモヤシ ●マグロカツ 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人分 -3150kcal 炭水化物:103.7g 脂質:72.4g 食繊維:20.3g カルシウム:1344mg 鉄:12.1mg 食塩相:10.4g	1人分 -3153kcal 炭水化物:103.4g 脂質:106.4g 食繊維:21.0g カルシウム:1189mg 鉄:9.3mg 食塩相:14.6g	1人分 -3223kcal 炭水化物:103.1g 脂質:64.1g 食繊維:20.1g カルシウム:1305mg 鉄:12.6mg 食塩相:15.2g	1人分 -3168kcal 炭水化物:103.0g 脂質:89.3g 食繊維:20.5g カルシウム:1258mg 鉄:11.5mg 食塩相:12.9g	1人分 -3172kcal 炭水化物:104.0g 脂質:73.6g 食繊維:23.5g カルシウム:1161mg 鉄:10.5mg 食塩相:15.3g	1人分 -3152kcal 炭水化物:104.2g 脂質:87.3g 食繊維:27.9g カルシウム:1233mg 鉄:10.8mg 食塩相:12.8g	1人分 -3183kcal 炭水化物:103.1g 脂質:69.3g 食繊維:25.8g カルシウム:1278mg 鉄:12.2mg 食塩相:14.8g
アスリート食 日計	1人分 -3222kcal 炭水化物:108.0g 脂質:74.1g 食繊維:20.6g カルシウム:1453mg 鉄:16.4mg 食塩相:11.3g	1人分 -3348kcal 炭水化物:111.1g 脂質:112.4g 食繊維:22.2g カルシウム:1838mg 鉄:9.6mg 食塩相:15.7g	1人分 -3526kcal 炭水化物:116.5g 脂質:77.3g 食繊維:22.5g カルシウム:1348mg 鉄:15.8mg 食塩相:15.6g	1人分 -3390kcal 炭水化物:110.4g 脂質:99.0g 食繊維:21.2g カルシウム:1470mg 鉄:12.0mg 食塩相:14.4g	1人分 -3378kcal 炭水化物:117.8g 脂質:82.3g 食繊維:23.7g カルシウム:1270mg 鉄:10.6mg 食塩相:16.0g	1人分 -3394kcal 炭水化物:112.9g 脂質:97.1g 食繊維:29.2g カルシウム:1884mg 鉄:11.3mg 食塩相:14.0g	1人分 -3386kcal 炭水化物:111.5g 脂質:76.9g 食繊維:26.5g カルシウム:1406mg 鉄:12.8mg 食塩相:15.8g

●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。