

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年08月18日(月)～2025年08月24日(日)

	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)	8月24日(日)
朝食		食パン ごはん コンソメスープ スクランブルエッグ サラスパ ●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 豆腐のチリソース 菜の花のペペロン ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 ポイルウインナー 白菜ソテー ●ヤクルトミルミル 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 にら玉甘酢あん ホウレン草のバターソテー ●飲むヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	白パン&ミニクリームパン ごはん コンソメスープ チーズと玉ねぎのスクランブル ポテトサラダ ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 絹揚げと野菜の炒めもの 金平ごぼう ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ
昼食		麦飯 味噌汁 鶏の味噌焼き 根菜のピリ辛煮 チンゲン菜のおかか和え 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 白身魚の梅じそ焼 ひじき煮 ほうれん草の辛子和え 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	チキンライス コンソメスープ コロッケ シーザーサラダ 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 キャベツのおかか和え 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	食パン ごはん ロールケーキのソース ポテトベーコン焼き マカロニサラダ 牛乳 りんごジュース
夕食	ハヤシライス ハンペンチーズフライ ゆで野菜サラダ ●ガーリックパスタ・チキン 青りんごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	サラダ冷やし中華 コーンごはん ワンタンの香味和え さつま芋チップ ●うずら串フライ フルーツ(パイン) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	麦飯 味噌汁 とんかつ 大根の生姜あん 青梗菜の和え物 ●卵豆腐 ★フルーチェ(いちご) 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 蒸したらの油淋ソース 焼売 キャベツの昆布和え ●鶏ムネ肉のネギ塩焼き ロールケーキ 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 大根の生姜酢あん ●たこ焼き フルーツ(バナナ) 牛乳 野菜ジュース	麦飯 中華スープ 麻婆豆腐 野菜のオイスター炒め 白菜のナムル ●ワンタンの香味和え ピーチゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 ホキのコーンマヨ焼き かぼちゃの煮物 大根のキムチ和え ●鶏の唐揚げ エクレア 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初計:1148kcal 2初計:31.5g 脂質:27.4g 食繊維:10.2g カルシウム:319mg 鉄:2.6mg 食塩相当量:3.3g	1初計:3151kcal 2初計:103.5g 脂質:90.4g 食繊維:23.2g カルシウム:1122mg 鉄:10.0mg 食塩相当量:13.1g	1初計:3150kcal 2初計:103.2g 脂質:70.1g 食繊維:24.5g カルシウム:1442mg 鉄:12.9mg 食塩相当量:12.9g	1初計:3189kcal 2初計:103.3g 脂質:73.1g 食繊維:16.7g カルシウム:1080mg 鉄:10.5mg 食塩相当量:11.5g	1初計:2100kcal 2初計:68.1g 脂質:52.5g 食繊維:16.5g カルシウム:808mg 鉄:7.8mg 食塩相当量:10.5g	1初計:3184kcal 2初計:103.0g 脂質:95.7g 食繊維:24.5g カルシウム:1275mg 鉄:12.0mg 食塩相当量:13.4g	1初計:3205kcal 2初計:103.1g 脂質:91.2g 食繊維:22.7g カルシウム:1352mg 鉄:10.6mg 食塩相当量:13.4g
アスリート食 日計	1初計:1316kcal 2初計:40.6g 脂質:38.6g 食繊維:10.9g カルシウム:322mg 鉄:2.9mg 食塩相当量:4.2g	1初計:3394kcal 2初計:107.7g 脂質:101.7g 食繊維:25.0g カルシウム:1156mg 鉄:12.7mg 食塩相当量:13.1g	1初計:3236kcal 2初計:108.8g 脂質:71.6g 食繊維:24.6g カルシウム:1649mg 鉄:13.3mg 食塩相当量:13.8g	1初計:3360kcal 2初計:120.5g 脂質:76.4g 食繊維:16.9g カルシウム:1184mg 鉄:10.7mg 食塩相当量:12.2g	1初計:2305kcal 2初計:73.2g 脂質:63.4g 食繊維:17.2g カルシウム:930mg 鉄:8.2mg 食塩相当量:11.5g	1初計:3345kcal 2初計:110.0g 脂質:97.6g 食繊維:25.6g カルシウム:1489mg 鉄:12.4mg 食塩相当量:14.2g	1初計:3513kcal 2初計:117.5g 脂質:112.6g 食繊維:23.1g カルシウム:1993mg 鉄:10.9mg 食塩相当量:14.5g

●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。