

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年08月25日(月)～2025年08月31日(日)

	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)	8月31日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐と野菜の中華炒め オクラめかぶ和え ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ロールパン ごはん クリームスープ ポイルウインナー 緑黄色野菜サラダ ●ジョア 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 ●フルーツグラノーラ 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 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	麦飯 味噌汁 野菜のスクランブル ポテトのバターソテー ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	食パン ごはん ソッスル 肉団子のトマト煮 ごぼうサラダ ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 卵炒め ポテトサラダ ●飲むヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ
昼食						ソース焼きうどん ミニ麦飯 味噌汁 春巻き 枝豆サラダ 牛乳 りんごジュース	ごはん 中華スープ 野菜たっぷりスタミナ炒め 大根麻婆 キムチ和え 牛乳 野菜ジュース
夕食	麦飯 味噌汁 アジフライ スパニッシュオムレツ 海草サラダ ●蒸し鶏のポン酢がけ グレープゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	味噌バターコーンクリーム ミニ麦飯 あっさり塩麻婆豆腐 切干大根のファイバーナムル ●にら鰻頭 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 コンソメスープ デミ豆腐ハンバーグ コロケ 野菜サラダ ●白身魚のタルタル焼き パウムクーヘン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	麦飯 味噌汁 豚肉のにんにく醤油漬焼き 南瓜のコンソメ煮 ピリ辛キャベツ ●パナソニックフライ カルピスゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 アブラカレイのポン酢焼き 揚げ豆腐の生姜あんかけ 大根の浅漬け ●グリルチキン フルーツ(りんご) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ロコモコ丼(カレーライス) トマトスープ ポテトのマヨ焼き ブロッコリーのガーリック和え ●気仙沼産カツオカツ 青りんごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	麦飯 味噌汁 さばの味噌煮 いりご金平 ほうれん草の辛子和え ●ハムカツ 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 -2103kcal 炭水化物:69.0g 脂質:47.4g 食繊維:15.2g 加糖量:915mg 鉄:8.6mg 食塩相:7.8g	1人分 -2102kcal 炭水化物:76.5g 脂質:77.8g 食繊維:13.4g 加糖量:822mg 鉄:7.7mg 食塩相:12.1g	1人分 -2281kcal 炭水化物:68.0g 脂質:54.5g 食繊維:16.9g 加糖量:806mg 鉄:8.6mg 食塩相:8.9g	1人分 -2103kcal 炭水化物:69.9g 脂質:65.1g 食繊維:16.5g 加糖量:881mg 鉄:8.1mg 食塩相:8.5g	1人分 -2138kcal 炭水化物:73.3g 脂質:48.2g 食繊維:15.6g 加糖量:903mg 鉄:8.2mg 食塩相:7.1g	1人分 -3150kcal 炭水化物:105.1g 脂質:97.4g 食繊維:28.5g 加糖量:1161mg 鉄:10.6mg 食塩相:15.9g	1人分 -3183kcal 炭水化物:103.6g 脂質:74.2g 食繊維:24.3g 加糖量:1223mg 鉄:12.5mg 食塩相:13.6g
アスリート食 日計	1人分 -2276kcal 炭水化物:82.2g 脂質:54.7g 食繊維:15.8g 加糖量:1123mg 鉄:9.2mg 食塩相:8.3g	1人分 -2335kcal 炭水化物:84.4g 脂質:87.4g 食繊維:14.6g 加糖量:1471mg 鉄:8.1mg 食塩相:13.7g	1人分 -2595kcal 炭水化物:82.8g 脂質:67.7g 食繊維:18.8g 加糖量:849mg 鉄:11.4mg 食塩相:9.5g	1人分 -2333kcal 炭水化物:76.1g 脂質:77.5g 食繊維:16.8g 加糖量:1006mg 鉄:8.2mg 食塩相:9.1g	1人分 -2310kcal 炭水化物:86.2g 脂質:55.6g 食繊維:16.5g 加糖量:1112mg 鉄:8.8mg 食塩相:7.8g	1人分 -3357kcal 炭水化物:113.8g 脂質:105.0g 食繊維:29.6g 加糖量:1807mg 鉄:11.1mg 食塩相:16.8g	1人分 -3439kcal 炭水化物:112.7g 脂質:85.7g 食繊維:24.9g 加糖量:1345mg 鉄:13.0mg 食塩相:14.9g

●はアスリート食のみの提供となります。