

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年09月15日(月)～2025年09月21日(日)

	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 あじの塩焼き 根菜のそぼろあんかけ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ドックパン ごはん 卵スープ 焼きそば ポテトサラダ 納豆 牛乳 ふりかけ	麦飯 すまし汁 チキンバーグ 白菜ソテー 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 ミニオムレツ ビーフン炒め フルーツグラノーラ 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 照り焼きミートボール 野菜炒め 温泉卵 牛乳 ふりかけ	食パン&ミニオムレツカスタード ミニ麦飯 コンソメスープ 野菜のスクランブル スパゲティサラダ 納豆 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 白身魚の甘酢あん 切干大根の煮物 温泉卵 牛乳 ふりかけ
昼食	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのトマト煮 コロッケ マカロニサラダ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース					ごはん すまし汁 豚肉のしゃぶしゃぶ塩だれ マグロかつ 白菜のお浸し 牛乳 ★りんごジュース	ごはん コンソメスープ とんかつ ひじきソテー ごぼうサラダ 牛乳 野菜ジュース
夕食	豚すき焼き丼 味噌汁 アロカリの味噌マヨ焼き 漬物 フルーツ(バナナ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●鶏もも肉のネギ塩焼き	ごはん 味噌汁 ジャンボメンチカツ 牛肉入り金平 青梗菜のごま和え ミカスタード たいやき 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ☆海風寮BBQ☆ ●豚肉の味噌漬焼	長崎チャンボン ごはん 焼き餃子 切干大根のキムチ和え ★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 ●牛皿	麦飯 ★豚汁 さばの味噌煮 茄子の炒め物 キャベツの昆布和え オレンジゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●ガーリックベッパーチキン	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン じゃがいもの煮物 若布のともやしの梅しそ和え 黒糖ケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豚肉のスタミナ焼	麦飯 中華スープ 麻婆豆腐 野菜のオムレツ炒め ザーサイの和え物 カルピスゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●サイコロステーキ	卵丼 味噌汁 冷奴 さつま芋のレモン煮 ロールケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●牛肉の黒胡椒炒め
スタンダード食 日計	1人分 -3204kcal 炭水化物:102.7g 脂質:69.8g 食繊維:17.8g カルシウム:1227mg 鉄:10.8mg 食塩相当量:12.4g	1人分 -2236kcal 炭水化物:69.4g 脂質:67.5g 食繊維:8.8g カルシウム:824mg 鉄:8.2mg 食塩相当量:10.3g	1人分 -2102kcal 炭水化物:68.0g 脂質:58.9g 食繊維:12.7g カルシウム:784mg 鉄:6.7mg 食塩相当量:10.5g	1人分 -2362kcal 炭水化物:68.1g 脂質:59.6g 食繊維:12.2g カルシウム:775mg 鉄:9.3mg 食塩相当量:8.2g	1人分 -2131kcal 炭水化物:70.0g 脂質:48.0g 食繊維:17.4g カルシウム:863mg 鉄:7.9mg 食塩相当量:8.8g	1人分 -3150kcal 炭水化物:103.0g 脂質:89.6g 食繊維:18.2g カルシウム:1125mg 鉄:10.1mg 食塩相当量:11.1g	1人分 -3283kcal 炭水化物:103.0g 脂質:76.1g 食繊維:16.1g カルシウム:1210mg 鉄:11.3mg 食塩相当量:13.1g
アスリート食 日計	1人分 -3320kcal 炭水化物:118.1g 脂質:74.4g 食繊維:18.0g カルシウム:1234mg 鉄:11.3mg 食塩相当量:13.0g	1人分 -2410kcal 炭水化物:83.9g 脂質:74.7g 食繊維:10.0g カルシウム:846mg 鉄:9.1mg 食塩相当量:11.9g	1人分 -2247kcal 炭水化物:75.6g 脂質:67.6g 食繊維:13.8g カルシウム:809mg 鉄:7.5mg 食塩相当量:12.1g	1人分 -2509kcal 炭水化物:79.8g 脂質:69.5g 食繊維:12.3g カルシウム:783mg 鉄:9.8mg 食塩相当量:8.6g	1人分 -2285kcal 炭水化物:83.2g 脂質:55.8g 食繊維:18.6g カルシウム:879mg 鉄:8.4mg 食塩相当量:10.3g	1人分 -3361kcal 炭水化物:112.6g 脂質:106.1g 食繊維:18.8g カルシウム:1132mg 鉄:10.3mg 食塩相当量:12.3g	1人分 -3471kcal 炭水化物:110.4g 脂質:89.8g 食繊維:16.9g カルシウム:1222mg 鉄:12.0mg 食塩相当量:13.9g

●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。