

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年09月22日(月)～2025年09月28日(日)

	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)
朝食	麦飯 味噌汁 グリルチキン 春雨のオムレツ炒め 納豆 牛乳 ふりかけ	バーガーパン ごはん クリームブー 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん すまし汁 豚肉のスタミナ炒め 白菜の和え物 納豆 牛乳 ふりかけ	麦飯 中華スープ 豆腐チャンプルー 春雨サラダ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 和風スクランブル 金平ごぼう 納豆 牛乳 ふりかけ	レーズンパン&ミニチョコパン ミニ麦飯 トマトスープ ミニオムレツ ごぼうサラダ フルーツグラノーラ 牛乳 ふりかけ	ごはん すまし汁 ハンバーグ キャベツソテー 納豆 牛乳 ふりかけ
昼食		カレーピラフ コンソメスープ ミニメンチカツ ポテトサラダ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース				ごはん 味噌汁 豚肉と絹揚げの生姜焼き 青菜の塩炒め ちくわともやしの梅肉和え 牛乳 りんごジュース	麦飯 ベジタブルカレースープ 鶏肉のトマトチーズ焼き ごぼうのペペロンチーノ マカロニサラダ 牛乳 野菜ジュース
夕食	ごはん 味噌汁 鯖の味噌漬け焼 卵の花炒り煮 小松菜のお浸し いちごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豚肉のガーリック醤油焼き	冷やし月見うどん ミニ麦飯 たこ焼き さっぱり和え ヨーグルト 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●ガリパタチキン	麦飯 味噌汁 卵のフリッター炒め 大根の含め煮 わかめサラダ エクレア 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●牛皿	二色丼 味噌汁 ポテトとコーンのグリル わかめの酢の物 青りんごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豚肉と野菜の韓国風炒め	麦飯 すまし汁 黒酢チキン かぼちゃコロッケ 白菜の浅漬け ロールケーキ 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	ごはん 味噌汁 焼き白身魚の野菜あんかけ さつまいものバター煮 豆のごま和えサラダ ヨーグルト 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●照り焼きチキン	ごはん クリームシチュー ハンペンチーズフライ 野菜サラダ 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 ●牛肉のピリ辛炒め
スタンダード食 日計	1人分 -2157kcal 炭水化物:68.9g 脂質:52.0g 食繊維:13.4g 加糖量:873mg 鉄:7.9mg 食塩相:8.5g	1人分 -3156kcal 炭水化物:103.3g 脂質:95.2g 食繊維:12.6g 加糖量:1110mg 鉄:9.2mg 食塩相:14.1g	1人分 -2118kcal 炭水化物:68.0g 脂質:55.5g 食繊維:12.4g 加糖量:768mg 鉄:6.1mg 食塩相:5.8g	1人分 -2115kcal 炭水化物:68.0g 脂質:50.6g 食繊維:10.6g 加糖量:762mg 鉄:7.2mg 食塩相:7.3g	1人分 -2241kcal 炭水化物:68.2g 脂質:53.8g 食繊維:12.4g 加糖量:781mg 鉄:7.1mg 食塩相:8.8g	1人分 -3151kcal 炭水化物:103.1g 脂質:71.3g 食繊維:18.6g 加糖量:1522mg 鉄:13.1mg 食塩相:13.4g	1人分 -3170kcal 炭水化物:103.1g 脂質:76.0g 食繊維:21.5g 加糖量:1162mg 鉄:9.4mg 食塩相:9.5g
アスリート食 日計	1人分 -2289kcal 炭水化物:81.9g 脂質:58.0g 食繊維:14.8g 加糖量:902mg 鉄:8.3mg 食塩相:9.5g	1人分 -3330kcal 炭水化物:115.3g 脂質:107.2g 食繊維:13.1g 加糖量:1124mg 鉄:9.7mg 食塩相:14.7g	1人分 -2296kcal 炭水化物:77.5g 脂質:66.4g 食繊維:13.7g 加糖量:799mg 鉄:7.2mg 食塩相:7.6g	1人分 -2269kcal 炭水化物:80.3g 脂質:57.6g 食繊維:12.5g 加糖量:782mg 鉄:7.8mg 食塩相:8.5g	1人分 -2452kcal 炭水化物:77.8g 脂質:70.3g 食繊維:13.0g 加糖量:788mg 鉄:7.3mg 食塩相:10.0g	1人分 -3336kcal 炭水化物:115.1g 脂質:82.2g 食繊維:18.7g 加糖量:1531mg 鉄:13.7mg 食塩相:14.2g	1人分 -3346kcal 炭水化物:112.9g 脂質:88.6g 食繊維:22.6g 加糖量:1181mg 鉄:10.3mg 食塩相:10.5g

●はアスリート食のみの提供となります。