

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年09月29日(月)～2025年10月05日(日)

	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)創立記念日	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)創立記念式典	10月5日(日)
朝食	麦飯 味噌汁 豆腐のオイスター炒め 小松菜の中華和え 温泉卵 牛乳 ふりかけ	食パン コンソメスープ ごはん スクランブルエッグ 野菜のマヨネーズ炒め 納豆 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 温野菜サラダ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 車麩のすき煮風 若芽とめかぶの和え物 納豆 牛乳 ふりかけ	麦飯 すまし汁 グリルチキン 肉野菜炒め フルーツグラノーラ 牛乳 ふりかけ	チョコパウンドケーキ クリームスープ ごはん ミニトマト マカロニのトマト炒め 納豆 牛乳 ふりかけ	麦飯 中華スープ ミートボールの甘酢あん 小松菜のお浸し 温泉卵 牛乳 ふりかけ
昼食			ごはん 味噌汁 カツオカツ&チーズメンチ 焼きうどん オクラのなめたけ和え 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 鶏肉のガーリック焼き けんちん炒め 竹輪と胡瓜の酢の物 牛乳 りんごジュース	ごはん 味噌汁 さばの塩焼 ひじき煮 野菜のポタージュ和え 牛乳 野菜ジュース
夕食	ごはん 味噌汁 アジフライ スパニッシュオムレツ 海草サラダ グレープゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●ゆで豚のねぎ南蛮	～分散会リストメニュー～ オムライス オニオンスープ 唐揚げ&ハンバーグ ポテトサラダ はちみつヨーグルト 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●焼き鳥	麻婆豆腐丼 わかめスープ 春巻き 野菜のナムル風 パウムクーヘン 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	麦飯 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 大根サラダ ピーチゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豚キムチ炒め	ごはん 中華スープ レバニラ炒め 焼売 メンマの中華和え フルーツ(バナナ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豆腐ハンバーグチーズ照り焼き	麦飯 味噌汁 ホキのタルタル焼き 南瓜とがんもの煮物 肉野菜サラダ 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 焼肉&コロッケ ビーフン炒め にらともやしの辛し和え オレンジゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●鶏肉の味噌焼き
スタンダード食 日計	1人分:2100kcal 炭水化物:68.1g 脂質:46.1g 食繊維:11.1g 加糖量:954mg 鉄:8.8mg 食塩当量:8.5g	1人分:2104kcal 炭水化物:68.9g 脂質:73.4g 食繊維:13.2g 加糖量:784mg 鉄:5.7mg 食塩当量:8.5g	1人分:3275kcal 炭水化物:103.1g 脂質:79.2g 食繊維:20.2g 加糖量:1357mg 鉄:12.7mg 食塩当量:11.5g	1人分:2101kcal 炭水化物:68.2g 脂質:50.1g 食繊維:12.4g 加糖量:899mg 鉄:7.2mg 食塩当量:7.0g	1人分:2132kcal 炭水化物:68.1g 脂質:46.4g 食繊維:10.0g 加糖量:670mg 鉄:13.7mg 食塩当量:7.5g	1人分:3150kcal 炭水化物:103.1g 脂質:91.5g 食繊維:16.1g 加糖量:1063mg 鉄:8.3mg 食塩当量:11.5g	1人分:3197kcal 炭水化物:103.3g 脂質:75.1g 食繊維:17.6g 加糖量:1194mg 鉄:10.9mg 食塩当量:12.6g
アスリート食 日計	1人分:2261kcal 炭水化物:83.2g 脂質:52.6g 食繊維:11.9g 加糖量:972mg 鉄:9.4mg 食塩当量:10.4g	1人分:2336kcal 炭水化物:85.3g 脂質:88.1g 食繊維:13.2g 加糖量:784mg 鉄:5.7mg 食塩当量:10.4g	1人分:3463kcal 炭水化物:110.5g 脂質:92.9g 食繊維:21.0g 加糖量:1369mg 鉄:13.4mg 食塩当量:12.2g	1人分:2240kcal 炭水化物:80.2g 脂質:57.7g 食繊維:14.0g 加糖量:934mg 鉄:7.8mg 食塩当量:8.3g	1人分:2332kcal 炭水化物:79.6g 脂質:55.9g 食繊維:11.9g 加糖量:803mg 鉄:15.0mg 食塩当量:9.9g	1人分:3361kcal 炭水化物:112.7g 脂質:108.0g 食繊維:16.7g 加糖量:1070mg 鉄:8.5mg 食塩当量:12.6g	1人分:3372kcal 炭水化物:115.8g 脂質:85.2g 食繊維:18.0g 加糖量:1207mg 鉄:11.4mg 食塩当量:13.6g

●はアスリート食のみの提供となります。