

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年10月06日(月)～2025年10月12日(日)

	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐と野菜の中華炒め 春雨サラダ 納豆 牛乳 ふりかけ	食パン ミニ麦飯 トマトスープ ハンバーグ カラフルサラダ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 照り焼きチキン ひじき煮 納豆 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 ポテトサラダ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 ミートボール 野菜のオイスター炒め 納豆 牛乳 ふりかけ	食パン&ミニツツジカゴ ごはん ツツジスープ 絹揚げのトマト煮 マカロニサラダ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 ミニオムレツ 野菜のじゃ炒め フルーツグラノーラ 牛乳 ふりかけ
昼食	キーマカレー ツツジスープ コロケ 大根サラダ 牛乳 ピソググ レープ フルーツ ユース					ソースカツ丼 味噌汁 竹輪と胡瓜の辛子和え 漬物 牛乳 野菜ジュース	
夕食	麦飯 すまし汁 豚野菜みそ炒め 和風パンネ アロワンのがーリック和え ヨーグルト 牛乳 ピソググ レープ フルーツ ユース ●牛皿	カルボナーラ ごはん 白身フライ ゴボウサラダ 黒糖ケーキ 牛乳 ピソググ レープ フルーツ ユース ●豚肉の味噌漬焼	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 ビーフンの五目炒め 小松菜の磯和え 青りんごゼリー 牛乳 ピソググ レープ フルーツ ユース ●牛肉のピリ辛炒め	麦飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 じゃが麻婆 白菜の塩昆布和え エクレア 牛乳 ピソググ レープ フルーツ ユース ●鶏肉の唐揚げ	親子丼 味噌汁 さつまいものしモン煮 漬物 フルーツ (パイন) 牛乳 ピソググ レープ フルーツ ユース ●豚肉の(に)にく醤油焼	ごはん 味噌汁 カレイの一味マヨ焼き りんご金平 豆たっぷりサラダ フルーチェ (いちご) 牛乳 ピソググ レープ フルーツ ユース ●照り焼きチキン	ごはん 味噌汁 ガーリックパッパチキン 大根とがんもの煮物 サーサイともやしの和え物 ロールケーキ 牛乳 ピソググ レープ フルーツ ユース ●サイコロステーキ
スナック食 合計	1人分:3209kcal カロリ:1030g 脂質:69.4g 食繊維:23.3g 加糖:1.378mg 鉄:11.1mg 食塩相:11.2g	1人分:2110kcal カロリ:719g 脂質:74.8g 食繊維:9.2g 加糖:1.716mg 鉄:4.3mg 食塩相:8.8g	1人分:2139kcal カロリ:684g 脂質:50.3g 食繊維:11.1g 加糖:1.874mg 鉄:8.1mg 食塩相:8.2g	1人分:2102kcal カロリ:681g 脂質:43.7g 食繊維:13.8g 加糖:1.886mg 鉄:8.7mg 食塩相:9.8g	1人分:2120kcal カロリ:680g 脂質:43.7g 食繊維:18.0g 加糖:1.886mg 鉄:8.7mg 食塩相:9.8g	1人分:3151kcal カロリ:1035g 脂質:105.7g 食繊維:16.3g 加糖:1.254mg 鉄:9.5mg 食塩相:11.4g	1人分:3308kcal カロリ:1032g 脂質:77.6g 食繊維:18.8g 加糖:1.226mg 鉄:13.0mg 食塩相:13.8g
デザート 合計	1人分:3387kcal カロリ:1125g 脂質:80.3g 食繊維:24.6g 加糖:1.1409mg 鉄:12.2mg 食塩相:12.9g	1人分:2284kcal カロリ:864g 脂質:82.0g 食繊維:10.4g 加糖:1.738mg 鉄:5.2mg 食塩相:10.4g	1人分:2315kcal カロリ:782g 脂質:62.9g 食繊維:12.2g 加糖:1.893mg 鉄:9.0mg 食塩相:9.3g	1人分:2355kcal カロリ:825g 脂質:86.1g 食繊維:14.4g 加糖:1.841mg 鉄:7.2mg 食塩相:10.8g	1人分:2294kcal カロリ:825g 脂質:50.9g 食繊維:19.2g 加糖:1.908mg 鉄:9.6mg 食塩相:11.4g	1人分:3336kcal カロリ:1155g 脂質:116.6g 食繊維:16.4g 加糖:1.263mg 鉄:10.1mg 食塩相:12.2g	1人分:3519kcal カロリ:1128g 脂質:94.1g 食繊維:19.4g 加糖:1.1233mg 鉄:13.2mg 食塩相:14.9g

●はアスリート食のみの提供となります。 … リクエストメニュー