

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年10月13日(月)～2025年10月19日(日)

	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 照り焼きミートボール 切干大根の煮物 温泉卵 牛乳 ふりかけ	バターロール ごはん クリームスープ チーズスクランブル グリーンサラダ 納豆 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 絹揚げの中華炒め ほうれん草のおひたし 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 ミニオムレツ 小松菜のコンソメソテー 納豆 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 ハンバーグ 白菜の旨煮 フルーツグラノーラ 牛乳 ふりかけ	食パン ごはん コンソメスープ ロールケーキのトマト煮 スパゲッティサラダ 納豆 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 にら玉甘酢あん 野菜炒め 温泉卵 牛乳 ふりかけ
昼食	豚肉の辛みそ菜味丼 味噌汁 オニオンサラダ 漬物 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース					麦飯 すまし汁 たらのカレーフリッター 大根の炒め煮 小松菜の梅和え 牛乳 りんごジュース	ハヤシライス ★かぼちゃコロッケ サラダ 牛乳 野菜ジュース
夕食	麦飯 味噌汁 高野豆腐入り酢鶏 春巻き カリフラワーの加熱マリネ ピーチゼリー 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース ●ガリバタチキン	ワンタン麺 ミニ麦飯 ニラ饅頭 蒸し鶏の和え物 ヨーグルト 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース ●牛肉の黒胡椒炒め	ごはん 味噌汁 白身魚の唐揚げ 切干大根の煮物 レタスサラダ ミニトマトのたいやき 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース ●ゆで豚のねぎ南蛮	麦飯 カレーうどん 鶏肉のピザ風 さつま芋チップ マカロニサラダ ★ぶどうゼリー 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース ●サイコロステーキ	ごはん 味噌汁 カレーの味噌汁焼き かぼちゃの含め煮 海草と大根の和え物 パウムクーヘン 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース ●豚肉と野菜の韓国風炒め	麦飯 味噌汁 豚肉と生揚げの生姜焼き 水餃子 白菜の浅漬け フルーツ(りんご) 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース ●鶏もも肉のネギ塩焼き	ごはん コンソメスープ 豆腐ハンバーグ ポテトのグリル 若布とお麩の酢の物 ロールケーキ 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース ●牛皿
スタンダード食 日計	1人1日:3213kcal カロリ:103.0g 脂質*:75.4g 食繊維:19.4g カルシウム:1351mg 鉄:12.1mg 食塩相:13.1g	1人1日:2100kcal カロリ:68.4g 脂質*:77.4g 食繊維:8.0g カルシウム:782mg 鉄:4.0mg 食塩相:11.7g	1人1日:2056kcal カロリ:68.1g 脂質*:44.0g 食繊維:12.7g カルシウム:1010mg 鉄:8.2mg 食塩相:8.6g	1人1日:2182kcal カロリ:68.0g 脂質*:53.8g 食繊維:12.5g カルシウム:869mg 鉄:7.4mg 食塩相:6.7g	1人1日:2206kcal カロリ:68.0g 脂質*:47.6g 食繊維:11.7g カルシウム:874mg 鉄:7.5mg 食塩相:9.2g	1人1日:3150kcal カロリ:103.0g 脂質*:88.1g 食繊維:21.4g カルシウム:1203mg 鉄:10.1mg 食塩相:12.3g	1人1日:3339kcal カロリ:103.0g 脂質*:77.7g 食繊維:23.6g カルシウム:1098mg 鉄:10.8mg 食塩相:13.4g
アスリート食 日計	1人1日:3387kcal カロリ:115.0g 脂質*:87.4g 食繊維:19.9g カルシウム:1365mg 鉄:12.6mg 食塩相:13.6g	1人1日:2288kcal カロリ:75.8g 脂質*:91.1g 食繊維:8.8g カルシウム:794mg 鉄:4.7mg 食塩相:12.5g	1人1日:2217kcal カロリ:83.2g 脂質*:50.5g 食繊維:13.5g カルシウム:1028mg 鉄:8.8mg 食塩相:10.5g	1人1日:2393kcal カロリ:77.6g 脂質*:70.3g 食繊維:13.1g カルシウム:876mg 鉄:7.6mg 食塩相:7.8g	1人1日:2360kcal カロリ:80.3g 脂質*:54.6g 食繊維:13.6g カルシウム:894mg 鉄:8.1mg 食塩相:10.3g	1人1日:3266kcal カロリ:118.4g 脂質*:92.7g 食繊維:21.6g カルシウム:1210mg 鉄:10.6mg 食塩相:12.9g	1人1日:3517kcal カロリ:112.5g 脂質*:88.6g 食繊維:24.9g カルシウム:1129mg 鉄:11.9mg 食塩相:15.2g

●はアスリート食のみの提供となります。★印は素生リクエストメニュー。