

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年10月20日(月)～2025年10月26日(日)

	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)
朝食	麦飯 味噌汁 ミートボール 高野豆腐と野菜の中華炒め 納豆 牛乳 ふりかけ	ドッグパン ごはん ツリヌス ポイルウインナー マカロニ炒め 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 ミニオムレツ チャブチェ 納豆 牛乳 ふりかけ	食パン ごはん ツリヌス スラップ!ツギ&ベーコン ポテトサラダ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 グリルチキン 野菜の加熱炒め 納豆 牛乳 ふりかけ	黒糖ロール&ミニクリームパン ごはん ツリヌス 肉団子と野菜のクリーム煮 ごぼうサラダ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 炒り玉甘酢あん 青梗菜のコンソメ炒め フルーツグラノーラ 牛乳 ふりかけ
昼食							ごはん かきたま汁 アブラカレイのみりん焼き ピーマン炒め 豆のごま和えサラダ 牛乳 野菜ジュース
夕食	ごはん 味噌汁 たらのベツパーマヨ焼き 大根のバター醤油 三色お浸し いちごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●鶏肉の唐揚げ	★たぬきうどん ごはん メンチカツ 切干大根のわさび和え ★エクレア 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	ごはん 味噌汁 ★チキン竜田 金平ごぼう わかめの生姜和え ヨーグルト 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豚肉の味噌漬焼	麦飯 味噌汁 鯖の塩焼き キムチ豆腐煮 ちやしのナムル フルーツ(オレンジ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●ガーリックベツパーチキン	油麩のとじ丼 味噌汁 揚げ焼売 キャベツの昆布和え カルピスゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●とんかつ	タコライス わかめスープ じゃがいも煮 スパゲッティサラダ 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 ●サイコロステーキ	カレーライス 串カツ フロッコリーのサラダ ロールケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豆腐ハンバーグチーズ照り焼き
2週間 合計	121kcal 脂質*47.4g 加糖*89.5mg 食塩*9.5g	121kcal 脂質*78.8g 加糖*101.2mg 食塩*12.1g	121kcal 脂質*46.7g 加糖*101.2mg 食塩*9.8g	121kcal 脂質*78.1g 加糖*77.4mg 食塩*9.6g	121kcal 脂質*51.0g 加糖*87.3mg 食塩*8.1g	121kcal 脂質*99.1g 加糖*112.9mg 食塩*13.7g	121kcal 脂質*74.4g 加糖*112.9mg 食塩*13.7g
2週間 平均	2357kcal 脂質*66.0g 加糖*91.8mg 食塩*10.7g	2324kcal 脂質*91.4g 加糖*99.4mg 食塩*13.1g	2327kcal 脂質*53.9g 加糖*103.4mg 食塩*11.4g	2253kcal 脂質*88.0g 加糖*78.2mg 食塩*10.1g	2407kcal 脂質*68.2g 加糖*90.4mg 食塩*9.6g	3584kcal 脂質*115.6g 加糖*124.1mg 食塩*15.5g	3576kcal 脂質*83.9g 加糖*124.2mg 食塩*16.0g

●はアスリート食のみの提供となります。★印は養生リクエスドメニュー。