

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年11月03日(月)～2025年11月09日(日)

	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 豆腐のオイスター炒め ひじき煮 納豆 牛乳 ふりかけ	食パン ごはん クリームスープ ツナ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ 納豆 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 生揚げのチリソース 春雨サラダ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん コンソメスープ ミニオムレツ 野菜のオイスター炒め 納豆 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 肉団子のトマト煮 カラフルサラダ 温泉卵 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 納豆 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 高野豆腐と野菜の中華炒め 小松菜の中華和え フルーツグラノーラ 牛乳 ふりかけ
昼食	麦飯 味噌汁 アジフライ 金平ごぼう 酢の物 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース					ごはん 味噌汁 さばの塩焼 卵の花炒り煮 白菜のお浸し 牛乳 りんごジュース	卵丼 味噌汁 かぼちゃの含め煮 キャベツのおかか和え 牛乳 野菜ジュース
夕食	カレーライス ハンバーグ バター醤油 生野菜サラダ ピーチゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●牛肉のピリ辛炒め	味噌野菜ラーメン ミニ麦飯 ★大学芋 切干大根のキムチサラダ ミニカスタード たいやき 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●ガーリックペッパーチキン	ごはん クリームスープ タンドリーチキン じゃがいものペペロンチーノ 大豆サラダ いちごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豚肉と野菜の韓国風炒め	麦飯 味噌汁 アブラカレイの味噌マヨ焼き けんちん炒め 小松菜のドレッシング和え フルーツ(パイン) 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	〇〇保護者試食会〇〇 ごはん 味噌汁 鶏マヨ 和風パンネ ひじきの和風サラダ ヨーグルト 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豚肉のスタミナ焼	麦飯 ★春雨スープ 豚肉の生姜焼き 大根麻婆 青梗菜のナムル ぶどうゼリー 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 味噌汁 升カツ 切干大根の煮物 冷奴 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
スタンダード食 日計	1人分 -3439kcal 炭水化物*103.0g 脂質*82.8g 食繊維*19.1g カルシウム*1225mg 鉄*10.5mg 食塩相当量*14.3g	1人分 -2157kcal 炭水化物*68.0g 脂質*69.2g 食繊維*12.6g カルシウム*731mg 鉄*4.8mg 食塩相当量*11.3g	1人分 -2129kcal 炭水化物*68.1g 脂質*53.2g 食繊維*13.0g カルシウム*851mg 鉄*8.2mg 食塩相当量*8.7g	1人分 -2100kcal 炭水化物*68.0g 脂質*53.3g 食繊維*10.6g カルシウム*794mg 鉄*6.9mg 食塩相当量*8.0g	1人分 -2233kcal 炭水化物*69.8g 脂質*60.4g 食繊維*10.2g カルシウム*847mg 鉄*6.8mg 食塩相当量*7.8g	1人分 -3173kcal 炭水化物*103.0g 脂質*96.4g 食繊維*16.0g カルシウム*1100mg 鉄*8.8mg 食塩相当量*13.1g	1人分 -3317kcal 炭水化物*103.0g 脂質*70.1g 食繊維*17.2g カルシウム*1342mg 鉄*13.5mg 食塩相当量*13.4g
アスリート食 日計	1人分 -3615kcal 炭水化物*112.8g 脂質*95.4g 食繊維*20.2g カルシウム*1244mg 鉄*11.4mg 食塩相当量*15.3g	1人分 -2305kcal 炭水化物*79.8g 脂質*79.1g 食繊維*12.8g カルシウム*740mg 鉄*5.3mg 食塩相当量*11.8g	1人分 -2283kcal 炭水化物*80.4g 脂質*60.2g 食繊維*14.9g カルシウム*871mg 鉄*8.8mg 食塩相当量*9.8g	1人分 -2300kcal 炭水化物*79.5g 脂質*62.8g 食繊維*12.5g カルシウム*927mg 鉄*8.2mg 食塩相当量*10.3g	1人分 -2387kcal 炭水化物*83.0g 脂質*68.2g 食繊維*11.4g カルシウム*863mg 鉄*7.3mg 食塩相当量*9.2g	1人分 -2358kcal 炭水化物*115.0g 脂質*107.3g 食繊維*16.1g カルシウム*1109mg 鉄*9.4mg 食塩相当量*13.9g	1人分 -3527kcal 炭水化物*112.6g 脂質*86.6g 食繊維*17.7g カルシウム*1349mg 鉄*13.7mg 食塩相当量*14.5g

●はアスリート食のみの提供となります。