

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年11月10日(月)～2025年11月16日(日)

	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ミートボール チャプチェ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	バターロール ミニ麦飯 オニオンスープ ポイルウインナー たまごの炒め物 納豆 牛乳 ふりかけ	ごはん 中華スープ 豚肉と生揚げの生姜焼き 温野菜サラダ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 ミニオムレツ 野菜炒め 納豆 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 グリルチキン 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	黒糖ロール&ミニクリームパン 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	ごはん 味噌汁 車麩のすき煮風 若芽とめかぶの和え物 温泉卵 牛乳 ふりかけ
昼食						ごはん 味噌汁 アブラカレイのみりん焼き 大根の田楽 キャベツのごまサラダ 牛乳 りんごジュース	カレーピラフ コンソメスープ ハンバーグ ポテトサラダ 牛乳 野菜ジュース
夕食	ごはん 味噌汁 白身フライ スパニッシュオムレツ 海草サラダ オレンジゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●牛皿	★カレーうどん ごはん 串かつ 小松菜のお浸し 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 ●ガリパタチキン	ごはん コンソメスープ デミ豆腐ハンバーグ コロッケ スパゲッティサラダ バウムクーヘン 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	ごはん 味噌汁 豚肉のにんにく醤油漬焼き 南瓜のコンソメ煮 ピリ辛キャベツ フルーチェ(いちご) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●鶏肉の唐揚げ	ロコモコ丼(加ーソース) トマトスープ さつま芋チップ 切干大根のファイバーナムル 白玉きなこ 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	ごはん 味噌汁 とんかつ 塩にら豆腐 大根の浅漬け 青りんごゼリー 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 さばの味噌煮 いりご金平 ほうれん草の辛子和え ロールケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豚肉の味噌漬焼
スタンダード食 日計	1人1日:2188kcal 2人1日:4376kcal 脂質*:48.6g 食繊維:9.3g 加鈣*:879mg 鉄*:7.6mg 食塩相:10.4g	1人1日:2100kcal 2人1日:4200kcal 脂質*:71.4g 食繊維:11.8g 加鈣*:720mg 鉄*:5.9mg 食塩相:11.9g	1人1日:2343kcal 2人1日:4686kcal 脂質*:62.3g 食繊維:12.6g 加鈣*:733mg 鉄*:7.9mg 食塩相:8.1g	1人1日:2101kcal 2人1日:4202kcal 脂質*:50.8g 食繊維:15.6g 加鈣*:899mg 鉄*:7.7mg 食塩相:7.1g	1人1日:2302kcal 2人1日:4604kcal 脂質*:54.8g 食繊維:13.1g 加鈣*:858mg 鉄*:9.3mg 食塩相:7.0g	1人1日:3168kcal 2人1日:6336kcal 脂質*:85.5g 食繊維:15.2g 加鈣*:1314mg 鉄*:10.3mg 食塩相:13.6g	1人1日:3152kcal 2人1日:6304kcal 脂質*:74.3g 食繊維:15.0g 加鈣*:1232mg 鉄*:11.2mg 食塩相:12.7g
アスリート食 日計	1人1日:2368kcal 2人1日:4736kcal 脂質*:59.4g 食繊維:8.7g 加鈣*:908mg 鉄*:8.6mg 食塩相:12.1g	1人1日:2274kcal 2人1日:4548kcal 脂質*:83.4g 食繊維:12.3g 加鈣*:734mg 鉄*:6.4mg 食塩相:12.5g	1人1日:2488kcal 2人1日:4976kcal 脂質*:67.8g 食繊維:11.2g 加鈣*:745mg 鉄*:8.3mg 食塩相:10.0g	1人1日:2356kcal 2人1日:4712kcal 脂質*:69.3g 食繊維:14.3g 加鈣*:918mg 鉄*:8.1mg 食塩相:8.3g	1人1日:2492kcal 2人1日:4984kcal 脂質*:68.4g 食繊維:12.0g 加鈣*:868mg 鉄*:9.9mg 食塩相:7.8g	1人1日:3379kcal 2人1日:6758kcal 脂質*:101.9g 食繊維:15.0g 加鈣*:1320mg 鉄*:10.5mg 食塩相:14.7g	1人1日:3328kcal 2人1日:6656kcal 脂質*:81.4g 食繊維:14.3g 加鈣*:1252mg 鉄*:12.0mg 食塩相:14.4g

●はアスリート食のみの提供となります。★印は寮生リクエストメニュー。