

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年11月17日(月)～2025年11月23日(日)

|               | 11月17日(月)                                                                                 | 11月18日(火)                                                                                 | 11月19日(水)                                                                                        | 11月20日(木)                                                                             | 11月21日(金)                                                                                               | 11月22日(土)                                                                                | 11月23日(日)                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食            | 麦飯<br>味噌汁<br>照り焼きミートボール<br>切干大根の煮物<br>温泉卵<br>牛乳<br>ふりかけ                                   | 食パン<br>ごはん<br>クリームスープ<br>チーズスクランブル<br>ごぼうサラダ<br>納豆<br>牛乳<br>ふりかけ                          | 麦飯<br>味噌汁<br>ハンバーグ<br>白菜の旨煮<br>温泉卵<br>牛乳<br>ふりかけ                                                 | ごはん<br>味噌汁<br>ミニオムレツ<br>小松菜のコンソメソテー<br>納豆<br>牛乳<br>ふりかけ                               | 麦飯<br>味噌汁<br>照り焼きチキン<br>ひじき煮<br>温泉卵<br>牛乳<br>ふりかけ                                                       | チョコ&レーズンパン<br>ごはん<br>コンソメスープ<br>肉団子と野菜のクリーム煮<br>ポテトサラダ<br>納豆<br>牛乳<br>ふりかけ               | 麦飯<br>味噌汁<br>にら玉甘酢あん<br>野菜炒め<br>フルーツグラノーラ<br>牛乳<br>ふりかけ                                   |
| 昼食            |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                                         | ごはん<br>味噌汁<br>ホキのコーンマヨ焼き<br>ミニナポリタン<br>豆たっぷりサラダ<br>牛乳<br>りんごジュース                         | ハヤシライス<br>コンソメスープ<br>かぼちゃコロッケ<br>レタスのサラダ<br>牛乳<br>野菜ジュース                                  |
| 夕食            | ごはん<br>中華スープ<br>★麻婆豆腐<br>★チョコレギサラダ<br>焼き餃子<br>ぶどうゼリー<br>牛乳<br>ピソグレーフフルーツジュース<br>●牛肉のピリ辛炒め | ツナのトマトソースパスタ<br>ミニ麦飯<br>チーズメンチカツ<br>グリーンサラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>ピソグレーフフルーツジュース<br>●豚肉のスタミナ焼 | ごはん<br>すまし汁<br>カレイの味噌漬け焼<br>野菜のマヨソース<br>青梗菜の和え物<br>いちごゼリー<br>牛乳<br>ピソグレーフフルーツジュース<br>●鶏もも肉のネギ塩焼き | 豚すき丼<br>味噌汁<br>かぼちゃの煮物<br>キャベツの昆布和え<br>エクレア<br>牛乳<br>ピソグレーフフルーツジュース<br>●サイコロステーキ      | ごはん<br>中華スープ<br>タラの油淋ソース<br>野菜のオイスター炒め<br>大根のキムチ和え<br>フルーツ(バナナ)<br>牛乳<br>ピソグレーフフルーツジュース<br>●豚肉と野菜の韓国風炒め | 麦飯<br>味噌汁<br>焼肉&コロッケ<br>根菜の煮物<br>白菜のナムル<br>ピーチゼリー<br>牛乳<br>ピソグレーフフルーツジュース<br>●ガリバタチキン    | ごはん<br>中華スープ<br>生揚げのチリソース<br>たこ焼き<br>春雨の酢の物<br>ロールケーキ<br>牛乳<br>ピソグレーフフルーツジュース<br>●とんかつ    |
| スタンダード食<br>日計 | 1人1日 -2172kcal 炭水化物*68.0g<br>脂質*51.3g 食繊維*11.8g<br>カルシウム*845mg 鉄*8.2mg<br>食塩相当量*8.0g      | 1人1日 -2100kcal 炭水化物*68.0g<br>脂質*79.4g 食繊維*13.9g<br>カルシウム*859mg 鉄*5.1mg<br>食塩相当量*7.7g      | 1人1日 -2100kcal 炭水化物*68.6g<br>脂質*49.3g 食繊維*10.0g<br>カルシウム*840mg 鉄*6.9mg<br>食塩相当量*8.8g             | 1人1日 -2107kcal 炭水化物*68.0g<br>脂質*50.3g 食繊維*15.7g<br>カルシウム*1025mg 鉄*9.0mg<br>食塩相当量*8.3g | 1人1日 -2100kcal 炭水化物*68.0g<br>脂質*50.9g 食繊維*8.7g<br>カルシウム*733mg 鉄*6.6mg<br>食塩相当量*7.5g                     | 1人1日 -3151kcal 炭水化物*103.0g<br>脂質*79.3g 食繊維*20.9g<br>カルシウム*1169mg 鉄*9.5mg<br>食塩相当量*12.9g  | 1人1日 -3497kcal 炭水化物*103.0g<br>脂質*85.8g 食繊維*21.9g<br>カルシウム*1297mg 鉄*13.0mg<br>食塩相当量*13.1g  |
| アスリート食<br>日計  | 1人1日 -2348kcal 炭水化物*77.8g<br>脂質*63.9g 食繊維*12.9g<br>カルシウム*864mg 鉄*9.1mg<br>食塩相当量*9.0g      | 1人1日 -2254kcal 炭水化物*81.2g<br>脂質*87.2g 食繊維*15.1g<br>カルシウム*875mg 鉄*5.6mg<br>食塩相当量*9.1g      | 1人1日 -2216kcal 炭水化物*84.0g<br>脂質*53.9g 食繊維*10.2g<br>カルシウム*847mg 鉄*7.4mg<br>食塩相当量*9.4g             | 1人1日 -2317kcal 炭水化物*77.6g<br>脂質*66.8g 食繊維*16.2g<br>カルシウム*1032mg 鉄*9.2mg<br>食塩相当量*9.4g | 1人1日 -2254kcal 炭水化物*80.3g<br>脂質*57.9g 食繊維*10.6g<br>カルシウム*753mg 鉄*7.2mg<br>食塩相当量*8.6g                    | 1人1日 -3325kcal 炭水化物*115.0g<br>脂質*91.3g 食繊維*21.4g<br>カルシウム*1183mg 鉄*10.0mg<br>食塩相当量*13.5g | 1人1日 -3799kcal 炭水化物*112.6g<br>脂質*103.0g 食繊維*23.5g<br>カルシウム*1328mg 鉄*13.9mg<br>食塩相当量*14.7g |

●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。