

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年11月24日(月)～2025年11月30日(日)

	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 グリルチキン 根菜のそぼろあんかけ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	バーガーパン ごはん オニオンスープ 照り焼きハバーグ スパゲティサラダ 納豆 牛乳 ふりかけ	ごはん 中華スープ 豆腐チャンプルー 春雨サラダ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 車麩のすき煮風 青梗菜のごま和え 納豆 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん 白菜ソテー 温泉卵 牛乳 ふりかけ	食パン&ミディツツカサド ミニ麦飯 ベジタブルカレースープ スクランブルエッグ ごぼうサラダ 納豆 牛乳 ふりかけ	ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 野菜炒め フルーツグラノーラ 牛乳 ふりかけ
昼食	ごはん コンソメスープ マグロカツ 肉入りきんぴら もやしのカレーマリネ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース					ごはん 味噌汁 ミックスフライ 切干大根の煮物 豆のごま和えサラダ 牛乳 りんごジュース	ごはん 中華スープ 高野豆腐入り酢鶏 春巻き ザーサイの和え物 牛乳 野菜ジュース
夕食	豚肉の辛みそ菜味丼 味噌汁 ブロッコリーのごま和え 漬物 青りんごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豆腐ハバーグチーズ 照り焼き	長崎チャンポン ごはん ハンペンフライ 切干大根のキムチ和え フルーツグラノーラ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●鶏肉の唐揚げ	麦飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトチーズ焼き ごぼうのパペロンチーノ マカロニサラダ 黒糖ケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●牛皿	ごはん 味噌汁 タラのフリッターチリマヨリス ひじき煮 わかめサラダ フルーツ(りんご) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豚キムチ炒め	麦飯 すまし汁 豚肉のしゃぶしゃぶ塩だれ 茄子の揚げ浸し キャベツの昆布和え ミカサド たいやき 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 さばの味噌煮 かぼちゃの含め煮 ほうれん草のお浸し カルピスゼリー 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	卵丼 味噌汁 メンチカツ 漬物 ロールケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豚肉のガーリック醤油焼き
スタンダード食 日計	1人1日 -3159kcal 炭水化物*103.0g 脂質* :69.9g 食繊維:16.5g 加糖* :1270mg 鉄 :11.7mg 食塩相:12.3g	1人1日 -2100kcal 炭水化物*70.0g 脂質* :76.1g 食繊維:11.7g 加糖* :827mg 鉄 :6.5mg 食塩相:11.4g	1人1日 -2187kcal 炭水化物*68.6g 脂質* :62.2g 食繊維:10.1g 加糖* :784mg 鉄 :7.8mg 食塩相:5.8g	1人1日 -2106kcal 炭水化物*68.1g 脂質* :51.8g 食繊維:13.2g 加糖* :880mg 鉄 :6.8mg 食塩相:7.0g	1人1日 -2221kcal 炭水化物*68.4g 脂質* :62.6g 食繊維:10.5g 加糖* :773mg 鉄 :6.9mg 食塩相:8.3g	1人1日 -3266kcal 炭水化物*103.0g 脂質* :93.0g 食繊維:21.2g 加糖* :1237mg 鉄 :10.7mg 食塩相:12.6g	1人1日 -3396kcal 炭水化物*103.0g 脂質* :86.5g 食繊維:16.0g 加糖* :1131mg 鉄 :11.7mg 食塩相:14.8g
アスリート食 日計	1人1日 -3359kcal 炭水化物*114.5g 脂質* :79.4g 食繊維:18.4g 加糖* :1403mg 鉄 :13.0mg 食塩相:14.6g	1人1日 -2353kcal 炭水化物*84.4g 脂質* :94.7g 食繊維:12.3g 加糖* :848mg 鉄 :7.0mg 食塩相:12.6g	1人1日 -2355kcal 炭水化物*78.0g 脂質* :73.1g 食繊維:11.4g 加糖* :814mg 鉄 :8.8mg 食塩相:7.4g	1人1日 -2245kcal 炭水化物*80.1g 脂質* :59.4g 食繊維:14.8g 加糖* :915mg 鉄 :7.4mg 食塩相:8.4g	1人1日 -2401kcal 炭水化物*80.4g 脂質* :73.5g 食繊維:10.6g 加糖* :782mg 鉄 :7.5mg 食塩相:9.1g	1人1日 -3476kcal 炭水化物*112.6g 脂質* :109.5g 食繊維:21.7g 加糖* :1244mg 鉄 :10.9mg 食塩相:13.7g	1人1日 -3528kcal 炭水化物*116.0g 脂質* :92.5g 食繊維:17.4g 加糖* :1160mg 鉄 :12.1mg 食塩相:15.7g

●はアスリート食のみの提供となります。