

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年12月01日(月)～2025年12月07日(日)

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)
朝食	麦飯 味噌汁 豆腐のオイスター炒め ひじき煮 温泉卵 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 味噌汁 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 魚の甘酢あん 切干大根の煮物 温泉卵 牛乳 ふりかけ	レーズンパッソ&クリームパッソ ごはん コンソメスープ 肉団子のトマト煮 カラフルサラダ 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	ごはん 味噌汁 ベッパ―唐揚げ じゃが煮 アップル&キャロットジュース 牛乳					ごはん 味噌汁 白身魚のコーンマヨ焼き 南瓜の塩煮 竹輪と胡瓜の酢の物 牛乳 りんごジュース	ごはん コンソメスープ ★ハンバーグ じゃがいもの洋風煮 ほうれん草のドレッシング和え 牛乳 野菜ジュース
夕食	ごはん 味噌汁 カレイのしそ風味焼き かぼちゃのそぼろあん ごぼうサラダ オレンジゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●牛肉のピリ辛炒め	ソース焼きそば ミニ麦飯 揚げ焼売 海藻サラダ ミニカマド たいやき 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 味噌汁 鶏肉の胡麻ダレ焼 金平ごぼう 大根の柚子和え 黒ごまプリン 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 中華スープ 八宝菜 れんこんの味噌炒め キムチ冷奴 フルーツ(バナナ) 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 とんかつ ベーコンポテトマスタード焼き キャベツの浅漬け マスカットゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●ガーリックグリルチキン	麦飯 卵スープ 鶏肉のネギ塩焼き ビーフンソテー ナムル ヨーグルト 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豚肉のしぐれ煮	ピリ辛肉味噌丼 味噌汁 花野菜のニンニク炒め 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 ●牛肉の黒胡椒炒め
スタンダード食 日計	1人1食:3237kcal 炭水化物:103.7g 脂質*:75.0g 食繊維:21.2g 加糖量:1290mg 鉄:13.2mg 食塩相:13.2g	1人1食:2105kcal 炭水化物:68.1g 脂質*:78.9g 食繊維:14.6g 加糖量:749mg 鉄:6.1mg 食塩相:10.0g	1人1食:2154kcal 炭水化物:70.7g 脂質*:54.4g 食繊維:9.3g 加糖量:1066mg 鉄:8.6mg 食塩相:9.8g	1人1食:2147kcal 炭水化物:68.0g 脂質*:53.2g 食繊維:14.5g 加糖量:799mg 鉄:7.3mg 食塩相:7.3g	1人1食:2181kcal 炭水化物:70.2g 脂質*:48.0g 食繊維:18.1g 加糖量:869mg 鉄:11.4mg 食塩相:7.8g	1人1食:3149kcal 炭水化物:105.1g 脂質*:94.1g 食繊維:17.9g 加糖量:1128mg 鉄:8.8mg 食塩相:10.9g	1人1食:3239kcal 炭水化物:103.4g 脂質*:75.8g 食繊維:23.4g 加糖量:1215mg 鉄:11.8mg 食塩相:11.9g
アスリート食 日計	1人1食:3413kcal 炭水化物:113.5g 脂質*:87.6g 食繊維:22.3g 加糖量:1309mg 鉄:14.1mg 食塩相:14.2g	1人1食:2279kcal 炭水化物:80.1g 脂質*:90.9g 食繊維:15.1g 加糖量:763mg 鉄:6.6mg 食塩相:10.6g	1人1食:2308kcal 炭水化物:83.0g 脂質*:61.4g 食繊維:11.2g 加糖量:1086mg 鉄:9.2mg 食塩相:10.9g	1人1食:2357kcal 炭水化物:77.6g 脂質*:69.7g 食繊維:15.0g 加糖量:806mg 鉄:7.5mg 食塩相:8.4g	1人1食:2329kcal 炭水化物:82.0g 脂質*:57.9g 食繊維:18.3g 加糖量:878mg 鉄:11.9mg 食塩相:8.3g	1人1食:3318kcal 炭水化物:121.1g 脂質*:101.1g 食繊維:20.0g 加糖量:1156mg 鉄:9.5mg 食塩相:12.0g	1人1食:3427kcal 炭水化物:110.8g 脂質*:89.5g 食繊維:24.2g 加糖量:1227mg 鉄:12.5mg 食塩相:12.7g

●はアスリート食のみの提供となります。★印は養生リクエストメニュー。