

週間メニュー表

ふたば未来学園

立志寮

2025年12月08日(月)～2025年12月14日(日)

	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 照り焼きミートボール 白菜とツナのコンソメ煮 温泉卵 牛乳 ふりかけ	食パン ミニ麦飯 オニオンスープ ミニオムレツ 野菜のそぼろ汁 納豆 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 ポイルウインナー 野菜トマト煮 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 油麴の卵とじ おくらとめかぶの和え物 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	食パン&ディッヂ ミニ麦飯 カレー チーズスクランブル スパゲティサラダ 納豆 牛乳 ふりかけ	ごはん すまし汁 グリルチキン 白菜ソテー フルーツグラッセ 牛乳 ふりかけ
昼食						塩焼きうどん ごはん わかめスープ 気仙沼産カツオカツ 小松菜の中華浸し 牛乳 りんごジュース	麦飯 コンソメスープ ローヤルミルクのクリーム煮 さつま芋のレモン煮 シーザーサラダ 牛乳 野菜ジュース
夕食	麦飯 すまし汁 白身フィッシュ&ミニかぼちゃのソテー 大根とさつま揚げの煮物 オクラの生姜醤油和え いちごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豚肉のスタミナ焼	★かきたまうどん わかめ御飯 コロケ フィッシュボール バウムクーヘン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●照り焼きチキン	麦飯 味噌汁 カレーの唐揚げさっぱり野菜ソース ひじきと枝豆煮 塩昆布和え ぶどうゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●牛皿	ハヤシライス ハンペンチーズフライ グリーンサラダ エクレア 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 味噌汁 魚のムニエルタルタルソース かぼちゃの含め煮 大根サラダ オレンジ 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	かき揚げ丼 味噌汁 根菜の煮物 きゃべつの浅漬け ヨーグルト 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	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き 中華サラダ ロールケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豚キムチ炒め
スタンダード食 日計	1人分 -2190kcal 炭水化物*68.0g 脂質*50.7g 食繊維*13.0g カルシウム*830mg 鉄*7.5mg 食塩相当量*8.3g	1人分 -2102kcal 炭水化物*64.5g 脂質*67.9g 食繊維*15.3g カルシウム*700mg 鉄*6.0mg 食塩相当量*10.8g	1人分 -2181kcal 炭水化物*69.0g 脂質*54.7g 食繊維*10.8g カルシウム*854mg 鉄*7.0mg 食塩相当量*11.4g	1人分 -2185kcal 炭水化物*68.0g 脂質*57.0g 食繊維*13.3g カルシウム*780mg 鉄*6.5mg 食塩相当量*8.3g	1人分 -2114kcal 炭水化物*68.1g 脂質*54.1g 食繊維*12.0g カルシウム*795mg 鉄*7.7mg 食塩相当量*6.2g	1人分 -3181kcal 炭水化物*109.1g 脂質*91.7g 食繊維*20.1g カルシウム*1291mg 鉄*10.0mg 食塩相当量*13.8g	1人分 -3266kcal 炭水化物*103.0g 脂質*76.2g 食繊維*22.6g カルシウム*1143mg 鉄*11.3mg 食塩相当量*11.4g
アスリート食 日計	1人分 -2344kcal 炭水化物*81.2g 脂質*58.5g 食繊維*14.2g カルシウム*846mg 鉄*8.0mg 食塩相当量*9.7g	1人分 -2282kcal 炭水化物*76.5g 脂質*78.8g 食繊維*15.4g カルシウム*709mg 鉄*6.6mg 食塩相当量*11.7g	1人分 -2349kcal 炭水化物*78.4g 脂質*65.6g 食繊維*12.1g カルシウム*884mg 鉄*8.0mg 食塩相当量*13.0g	1人分 -2338kcal 炭水化物*82.4g 脂質*75.6g 食繊維*13.9g カルシウム*801mg 鉄*7.0mg 食塩相当量*9.4g	1人分 -2324kcal 炭水化物*77.7g 脂質*70.6g 食繊維*12.5g カルシウム*802mg 鉄*7.9mg 食塩相当量*7.3g	1人分 -3381kcal 炭水化物*114.6g 脂質*101.2g 食繊維*22.0g カルシウム*1424mg 鉄*11.3mg 食塩相当量*16.1g	1人分 -3405kcal 炭水化物*115.0g 脂質*83.8g 食繊維*24.2g カルシウム*1178mg 鉄*11.9mg 食塩相当量*12.7g

●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。