

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2022年08月22日(月) ~ 2022年08月28日(日)

	8月22日(月)	8月23日(火)	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28日(日)
朝食	ごはん 卵スープ チキンカレー サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のりつく・ふりかけ	パン ごはん コンソメスープ チーズオムレツ ほうれん草とベーコンのソテー 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 さんまの蒲焼き 筑前煮 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のりつく・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ミートボールのトッピング オクラと長いもの和え物 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚揚げそぼろあん ツナサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	パン ごはん かぼちゃスープ ミニハンバーグ 大根サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 もやしとハムの和え物 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ
	1人分:1281kcal 卵白:47.3g 脂質:40.6g 食繊維:6.5g 加鈣:354mg 鉄:5.0mg 食塩相:4.5g	1人分:863kcal 卵白:36.0g 脂質:31.5g 食繊維:7.7g 加鈣:452mg 鉄:4.8mg 食塩相:3.6g	1人分:1254kcal 卵白:50.6g 脂質:39.4g 食繊維:7.6g 加鈣:474mg 鉄:6.2mg 食塩相:4.1g	1人分:727kcal 卵白:36.1g 脂質:29.9g 食繊維:8.2g 加鈣:479mg 鉄:5.3mg 食塩相:3.7g	1人分:1201kcal 卵白:49.7g 脂質:35.1g 食繊維:9.1g 加鈣:628mg 鉄:7.0mg 食塩相:3.6g	1人分:856kcal 卵白:39.2g 脂質:39.7g 食繊維:9.8g 加鈣:395mg 鉄:5.0mg 食塩相:4.3g	1人分:1135kcal 卵白:46.2g 脂質:30.0g 食繊維:7.8g 加鈣:438mg 鉄:5.5mg 食塩相:3.2g
昼食						ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろあん 焼肉サラダ 牛乳 オレンジジュース	ごはん わかめスープ チキンチーズカツ 冷奴 切干大根のキムチ炒め 牛乳 オレンジジュース
						1人分:1099kcal 卵白:41.1g 脂質:27.8g 食繊維:5.7g 加鈣:383mg 鉄:3.5mg 食塩相:3.3g	1人分:1139kcal 卵白:43.4g 脂質:28.2g 食繊維:5.3g 加鈣:451mg 鉄:3.0mg 食塩相:2.6g
夕食	ごはん 味噌汁 ポークソテー おろしソース たけのことしめじの炒め物 青梗菜のおひたし 牛乳ケーキ 牛乳 オレンジジュース	ごはん クラムチャウダー ブリのバター醤油焼き じゃがいものナポリタン炒め 水菜サラダ 果物(すいか) 牛乳 オレンジジュース	もやし炒め味噌ラーメン ごはん 小籠包 わかめの酢の物 フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏マヨ 枝豆サラダ 揚げ出し豆腐 バニラババロア 牛乳 オレンジジュース	かつ丼 清し汁 おろし和え 漬物(しば漬) プリン 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ 小松菜と豚肉のたまご炒め ブロッコリーのマスタード和え 焼売 グレープフルーツ(フルーツ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鰯のごま照り焼き 牛肉入りきんぴら 彩りサラダ フルーツ白玉 牛乳 オレンジジュース
	1人分:1218kcal 卵白:43.9g 脂質:38.3g 食繊維:6.3g 加鈣:327mg 鉄:3.1mg 食塩相:3.2g	1人分:1180kcal 卵白:36.9g 脂質:33.2g 食繊維:8.6g 加鈣:345mg 鉄:4.1mg 食塩相:3.9g	1人分:1146kcal 卵白:50.1g 脂質:35.2g 食繊維:6.2g 加鈣:319mg 鉄:2.5mg 食塩相:10.0g	1人分:1423kcal 卵白:44.2g 脂質:52.2g 食繊維:4.9g 加鈣:432mg 鉄:4.0mg 食塩相:3.7g	1人分:1288kcal 卵白:42.6g 脂質:36.6g 食繊維:4.4g 加鈣:330mg 鉄:2.9mg 食塩相:3.9g	1人分:1282kcal 卵白:48.2g 脂質:42.9g 食繊維:8.7g 加鈣:430mg 鉄:5.2mg 食塩相:4.4g	1人分:1186kcal 卵白:44.5g 脂質:25.4g 食繊維:8.1g 加鈣:465mg 鉄:4.6mg 食塩相:3.9g
日計	1人分:2499kcal 卵白:91.2g 脂質:78.9g 食繊維:12.8g 加鈣:681mg 鉄:8.1mg 食塩相:7.8g	1人分:2043kcal 卵白:72.9g 脂質:64.7g 食繊維:16.3g 加鈣:797mg 鉄:8.9mg 食塩相:7.5g	1人分:2400kcal 卵白:100.7g 脂質:74.6g 食繊維:13.8g 加鈣:793mg 鉄:8.7mg 食塩相:14.0g	1人分:2150kcal 卵白:80.3g 脂質:82.1g 食繊維:13.1g 加鈣:911mg 鉄:9.3mg 食塩相:7.4g	1人分:2489kcal 卵白:92.3g 脂質:71.7g 食繊維:13.5g 加鈣:958mg 鉄:9.9mg 食塩相:7.5g	1人分:3367kcal 卵白:128.5g 脂質:110.4g 食繊維:24.2g 加鈣:1208mg 鉄:13.7mg 食塩相:11.9g	1人分:3460kcal 卵白:134.1g 脂質:83.6g 食繊維:21.2g 加鈣:1354mg 鉄:13.1mg 食塩相:9.7g

仕入れの状況により、料理・食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。