

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2022年09月19日(月)～2022年09月25日(日)

	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)	9月25日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ロールキャベツ煮 ツナほうれん草炒め 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース 海苔の佃煮・ふりかけ	☆ミソワケ&マール ごはん きのこスープ スクランブルエッグ もやしのパッパーステー 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬焼き 根菜の煮物 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 野菜炒め 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き 鶏肉とアスパラの炒め物 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース 海苔の佃煮・ふりかけ	バターロール&黒糖ロール ごはん 野菜のミソトウネ グリルチキン コーンサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉のつくね焼き たまご炒め 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース 海苔の佃煮・ふりかけ
	1杯分:1093kcal かわり:41.3g 脂質:30.0g 食繊維:8.0g 加糖量:487mg 鉄:5.7mg 食塩相:3.3g	1杯分:948kcal かわり:39.6g 脂質:35.7g 食繊維:7.6g 加糖量:392mg 鉄:5.1mg 食塩相:4.3g	1杯分:1095kcal かわり:46.1g 脂質:24.9g 食繊維:7.9g 加糖量:449mg 鉄:5.3mg 食塩相:3.6g	1杯分:1127kcal かわり:39.4g 脂質:34.8g 食繊維:6.4g 加糖量:490mg 鉄:5.7mg 食塩相:3.0g	1杯分:1116kcal かわり:50.2g 脂質:28.2g 食繊維:8.0g 加糖量:473mg 鉄:5.8mg 食塩相:3.3g	1杯分:1118kcal かわり:45.9g 脂質:40.7g 食繊維:7.3g 加糖量:355mg 鉄:4.5mg 食塩相:4.7g	1杯分:11173kcal かわり:46.5g 脂質:32.3g 食繊維:9.3g 加糖量:540mg 鉄:7.5mg 食塩相:4.5g
昼食	いなり寿司 ごはん 味噌汁 カレイのタルタルソース焼き マカロニのトマト煮 オクラの生姜醤油和え 牛乳 オレンジジュース				ごはん 味噌汁 トンテキ 五目豆 ブロッコリーペペロン 牛乳 オレンジジュース		ごはん 味噌汁 ホキの味噌マネズ 焼き 焼きそば オニオンサラダ 牛乳 オレンジジュース
	1杯分:837kcal かわり:35.6g 脂質:23.5g 食繊維:6.0g 加糖量:399mg 鉄:2.0mg 食塩相:4.0g				1杯分:1166kcal かわり:44.9g 脂質:35.5g 食繊維:8.8g 加糖量:411mg 鉄:3.7mg 食塩相:3.5g		1杯分:1119kcal かわり:40.7g 脂質:29.9g 食繊維:6.1g 加糖量:409mg 鉄:3.4mg 食塩相:4.8g
夕食	ごはん 味噌汁 みそバター鶏じゃが 大根とじゃこのサラダ 金平れんこん フルーツ白玉 牛乳 オレンジジュース	★リクエストメニュー★ ドリア フライドポテト サラダ コンソメスープ プリン ケーキ 炭酸飲料・ジュース	ごはん わかめスープ サーモンとホウレンソウのクリームスープ 豚しゃぶサラダ 切干大根のガーリック炒め コーヒーゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 たこ焼き ささみのごま和え 果物(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	ごはん かきたま汁 あじフライ きのこ春雨のいたま炒め 小松菜と油揚げのごま和え 果物(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	チキンライス 味噌汁 メンチカツ ひじきの煮物 ツナじゃが フルーツヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き ちくわときゅうりの生姜和え ポテトサラダ シュークリーム 牛乳 オレンジジュース
	1杯分:1193kcal かわり:41.0g 脂質:30.3g 食繊維:7.2g 加糖量:341mg 鉄:3.4mg 食塩相:3.6g	1杯分:1421kcal かわり:42.4g 脂質:51.8g 食繊維:5.9g 加糖量:372mg 鉄:3.3mg 食塩相:4.4g	1杯分:1279kcal かわり:42.6g 脂質:43.2g 食繊維:5.6g 加糖量:425mg 鉄:2.2mg 食塩相:6.2g	1杯分:1233kcal かわり:43.8g 脂質:36.5g 食繊維:5.8g 加糖量:393mg 鉄:4.4mg 食塩相:3.8g	1杯分:1107kcal かわり:37.2g 脂質:24.7g 食繊維:7.4g 加糖量:508mg 鉄:4.9mg 食塩相:3.9g	1杯分:1280kcal かわり:39.8g 脂質:34.7g 食繊維:9.5g 加糖量:370mg 鉄:4.3mg 食塩相:3.3g	1杯分:1205kcal かわり:41.7g 脂質:35.5g 食繊維:4.2g 加糖量:376mg 鉄:4.5mg 食塩相:3.9g
日計	1杯分:3123kcal かわり:117.9g 脂質:83.8g 食繊維:21.2g 加糖量:1227mg 鉄:11.1mg 食塩相:10.9g	1杯分:2369kcal かわり:82.0g 脂質:87.5g 食繊維:13.5g 加糖量:764mg 鉄:8.4mg 食塩相:8.8g	1杯分:2374kcal かわり:88.7g 脂質:68.1g 食繊維:13.5g 加糖量:874mg 鉄:7.5mg 食塩相:9.8g	1杯分:2360kcal かわり:83.2g 脂質:71.3g 食繊維:12.2g 加糖量:883mg 鉄:10.1mg 食塩相:6.8g	1杯分:3389kcal かわり:132.3g 脂質:88.4g 食繊維:24.2g 加糖量:1392mg 鉄:14.4mg 食塩相:10.1g	1杯分:2398kcal かわり:85.7g 脂質:75.4g 食繊維:16.8g 加糖量:725mg 鉄:8.8mg 食塩相:9.8g	1杯分:3569kcal かわり:128.9g 脂質:97.7g 食繊維:19.6g 加糖量:1325mg 鉄:15.4mg 食塩相:13.1g

※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。