

週間メニュー表

ふたば未来学園 アスリート 2022年10月17日(月) ~ 2022年10月23日(日)

	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 スラッパ レッグ & パーティ野菜炒め 切干大根煮 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース 1128kcal カルシウム:39.8g 脂質:32.3g 食繊維:7.7g 加鈣:469mg 鉄:5.9mg 食塩相:2.8g	パン ごはん クリームスープ ウインナー&卵焼き 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 1120kcal カルシウム:42.4g 脂質:50.0g 食繊維:7.8g 加鈣:412mg 鉄:5.1mg 食塩相:4.4g	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 野菜の中華あんかけ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ 1231kcal カルシウム:48.5g 脂質:40.9g 食繊維:7.3g 加鈣:611mg 鉄:5.9mg 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 肉野菜味噌炒め 温野菜サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ 1291kcal カルシウム:51.1g 脂質:44.1g 食繊維:9.3g 加鈣:544mg 鉄:6.5mg 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 肉団子と白菜のオイスター煮込み なめ茸和え 温泉卵 納豆 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ 1179kcal カルシウム:43.1g 脂質:32.7g 食繊維:8.5g 加鈣:403mg 鉄:6.4mg 食塩相:4.9g	チーズパン&レアソウ ごはん ミスト-初-ブ ハムエッグ ポテトサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ 1181kcal カルシウム:43.6g 脂質:54.6g 食繊維:7.4g 加鈣:363mg 鉄:4.9mg 食塩相:4.6g	ごはん 味噌汁 鯖の西京焼き 蒸し鶏と青梗菜の中華炒め 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ 1108kcal カルシウム:47.8g 脂質:25.9g 食繊維:6.5g 加鈣:619mg 鉄:5.6mg 食塩相:3.4g
昼食						ごはん 味噌汁 チキンソテーにマスト・リース ピーマン炒め 切干大根の煮物 牛乳 オレンジジュース 1166kcal カルシウム:40.8g 脂質:31.8g 食繊維:6.0g 加鈣:336mg 鉄:3.9mg 食塩相:3.8g	ごはん わかめスープ デミ味噌煮込みハンバーグ かぼちゃのマリネ プリン 牛乳 オレンジジュース 1327kcal カルシウム:37.5g 脂質:44.2g 食繊維:6.5g 加鈣:318mg 鉄:2.8mg 食塩相:3.7g
夕食	ごはん 味噌汁 豚ロースの生姜焼き ブロッコリーの明太マヨ和え みそバターポテト 白桃ヨーグルト 牛乳 オレンジジュース 1330kcal カルシウム:45.9g 脂質:47.3g 食繊維:10.7g 加鈣:404mg 鉄:3.7mg 食塩相:4.1g	ごはん 味噌汁 気仙沼産カツオカツ 煮卵入り大根の煮物 パソパソ-サラダ 果物(グレープフルーツ) 牛乳 オレンジジュース 1198kcal カルシウム:42.6g 脂質:30.1g 食繊維:6.3g 加鈣:362mg 鉄:3.4mg 食塩相:4.1g	ナポリタン ごはん 野菜コンソメスープ ツナサラダ チキンナゲット フルーツゼリー 牛乳 オレンジジュース 1314kcal カルシウム:45.4g 脂質:45.6g 食繊維:6.3g 加鈣:350mg 鉄:2.9mg 食塩相:7.2g	ごはん 中華スープ 牛ネギ塩丼 イカフライ レタスの韓国のに和え フルーツ(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース 1491kcal カルシウム:44.3g 脂質:62.2g 食繊維:6.6g 加鈣:329mg 鉄:4.5mg 食塩相:4.1g	カレーピラフ コンソメスープ グリルチキンサラダ仕立 黒糖ケーキ 牛乳 オレンジジュース 1299kcal カルシウム:42.4g 脂質:45.9g 食繊維:5.6g 加鈣:314mg 鉄:3.4mg 食塩相:4.8g	親子丼 味噌汁 蒸しなすの南蛮ソース和え トマトサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳 オレンジジュース 1137kcal カルシウム:38.6g 脂質:27.2g 食繊維:7.5g 加鈣:326mg 鉄:4.0mg 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 白身魚の葱味噌焼き ブロッコリーとコーンの胡麻和え ハムカツ 果物(りんご) 牛乳 オレンジジュース 1120kcal カルシウム:42.3g 脂質:22.4g 食繊維:7.3g 加鈣:429mg 鉄:3.7mg 食塩相:4.1g
日計	1174kcal カルシウム:85.7g 脂質:79.6g 食繊維:18.4g 加鈣:873mg 鉄:9.6mg 食塩相:6.9g	1231kcal カルシウム:85.0g 脂質:80.1g 食繊維:14.1g 加鈣:774mg 鉄:8.5mg 食塩相:8.5g	1254kcal カルシウム:93.9g 脂質:86.5g 食繊維:13.6g 加鈣:961mg 鉄:8.8mg 食塩相:10.4g	1282kcal カルシウム:95.4g 脂質:106.3g 食繊維:15.9g 加鈣:873mg 鉄:11.0mg 食塩相:7.6g	1248kcal カルシウム:85.5g 脂質:78.6g 食繊維:14.1g 加鈣:717mg 鉄:9.8mg 食塩相:9.7g	1348kcal カルシウム:123.0g 脂質:113.6g 食繊維:20.9g 加鈣:1025mg 鉄:12.8mg 食塩相:12.1g	1352kcal カルシウム:127.6g 脂質:92.5g 食繊維:20.3g 加鈣:1366mg 鉄:12.1mg 食塩相:11.2g

*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。