

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2022年10月31日(月) ~ 2022年11月06日(日)

|    | 10月31日(月)   | 11月1日(火)   | 11月2日(水)  | 11月3日(木)  | 11月4日(金)  | 11月5日(土)  | 11月6日(日)  |
|----|---|--|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ごはん<br>味噌汁<br>海鮮と野菜の炊き合わせ炒め<br>甘辛肉団子<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>オレンジジュース<br>味付け海苔・ふりかけ     | チョコデニッシュ・ロールパン<br>ごはん<br>わかめスープ<br>目玉焼き<br>ジャーマンポテト<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>オレンジジュース<br>味付け海苔・ふりかけ | ごはん<br>水餃子スープ<br>さばの塩焼き<br>和風サラダ<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>オレンジジュース<br>味付け海苔・ふりかけ     | ごはん<br>味噌汁<br>京風卵焼き&ソーセージステーキ<br>きのこコーンのバターソテー<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>オレンジジュース<br>味付け海苔・ふりかけ | 朝限定朝チキンカレー<br>ごはん<br>卵スープ<br>マカロニサラダ<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>オレンジジュース<br>味付け海苔・ふりかけ | デニッシュ&レーズンパン<br>ごはん<br>パンプキンスープ<br>チーズオムレツ<br>杓苳草のバターソテー<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>オレンジジュース<br>味付け海苔・ふりかけ | ごはん<br>味噌汁<br>肉野菜炒め<br>チキンナゲット<br>ひじきの煮付<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>オレンジジュース<br>味付け海苔・ふりかけ |
|    | 1食分:1178kcal 炭水化物:48.2g<br>脂質:32.4g 食繊維:7.4g<br>加鈣量:444mg 鉄:6.6mg<br>食塩相:3.4g         | 1食分:981kcal 炭水化物:40.6g<br>脂質:40.1g 食繊維:9.9g<br>加鈣量:415mg 鉄:5.0mg<br>食塩相:3.7g                     | 1食分:1255kcal 炭水化物:45.3g<br>脂質:43.4g 食繊維:6.4g<br>加鈣量:371mg 鉄:5.2mg<br>食塩相:3.4g     | 1食分:1113kcal 炭水化物:42.4g<br>脂質:27.9g 食繊維:8.3g<br>加鈣量:443mg 鉄:5.4mg<br>食塩相:3.2g               | 1食分:1375kcal 炭水化物:50.8g<br>脂質:44.8g 食繊維:6.8g<br>加鈣量:398mg 鉄:5.5mg<br>食塩相:4.8g     | 1食分:1076kcal 炭水化物:39.4g<br>脂質:48.9g 食繊維:8.3g<br>加鈣量:509mg 鉄:5.0mg<br>食塩相:3.8g                         | 1食分:1221kcal 炭水化物:49.0g<br>脂質:36.9g 食繊維:7.5g<br>加鈣量:468mg 鉄:5.4mg<br>食塩相:3.4g         |
| 昼食 |   |  |   | ごはん<br>オニオンスープ<br>チーズハンバーグ<br>わかめサラダ<br>果物(マンゴー)<br>牛乳<br>オレンジジュース                          | ごはん<br>味噌汁<br>あじフライ<br>豚バラ大根<br>ナムル<br>牛乳<br>オレンジジュース                             | ごはん<br>中華スープ<br>青椒肉絲<br>おくらとわかめのボン酢和え<br>ニラ饅頭<br>牛乳<br>オレンジジュース                                       |   |
|    |   |  |   | 1食分:1247kcal 炭水化物:37.4g<br>脂質:41.0g 食繊維:6.2g<br>加鈣量:349mg 鉄:2.3mg<br>食塩相:4.8g               | 1食分:1136kcal 炭水化物:36.0g<br>脂質:30.2g 食繊維:6.0g<br>加鈣量:411mg 鉄:3.4mg<br>食塩相:3.7g     | 1食分:1204kcal 炭水化物:43.4g<br>脂質:32.5g 食繊維:7.6g<br>加鈣量:351mg 鉄:3.4mg<br>食塩相:4.8g                         |   |
|    | 10月31日(月)   | 11月1日(火)   | 11月2日(水)  | 11月3日(木)  | 11月4日(金)  | 11月5日(土)  | 11月6日(日)  |
| 夕食 | ★ハロウィンメニュー★<br>バターライス<br>チーズフォンデュ<br>サイコロステーキ<br>サラダ<br>かぼちゃのタルト<br>フォンダンショコラ<br>炭酸飲料 | 豚キムチ丼<br>味噌汁<br>湯豆腐<br>小松菜のごま和え<br>フルーツ(キウイ)<br>牛乳<br>オレンジジュース                                   | 塩ラーメン<br>わかめ御飯<br>ママともやしの和えもの<br>ハムカツ<br>ブルーベリーヨーグルト<br>牛乳<br>オレンジジュース            | ごはん<br>味噌汁<br>鮭のタルタル焼き<br>豚肉のザーサイ炒め<br>野菜サラダ<br>フルーツ(バナナ)<br>牛乳<br>オレンジジュース                 | ごはん<br>コッパムブ<br>チキンのトマトバジルソース<br>イカと野菜の塩炒め<br>レモン醤油和え<br>黒ごまプリン<br>牛乳<br>オレンジジュース | ごはん<br>味噌汁<br>肉豆腐<br>大学芋<br>キムチモヤシ<br>グレープフルーツ(フルーツ)<br>牛乳<br>オレンジジュース                                | ごはん<br>味噌汁<br>ほっけの塩焼き<br>ごまマヨ和え<br>親子とじ<br>マスカットゼリー<br>牛乳<br>オレンジジュース                 |
|    | 1食分:1692kcal 炭水化物:68.1g<br>脂質:95.7g 食繊維:8.0g<br>加鈣量:580mg 鉄:5.2mg<br>食塩相:4.1g         | 1食分:1232kcal 炭水化物:44.6g<br>脂質:38.2g 食繊維:8.3g<br>加鈣量:552mg 鉄:5.2mg<br>食塩相:4.0g                    | 1食分:2186kcal 炭水化物:77.2g<br>脂質:30.6g 食繊維:13.6g<br>加鈣量:431mg 鉄:5.4mg<br>食塩相:10.3g   | 1食分:857kcal 炭水化物:39.1g<br>脂質:40.0g 食繊維:7.9g<br>加鈣量:466mg 鉄:4.0mg<br>食塩相:4.1g                | 1食分:1153kcal 炭水化物:43.4g<br>脂質:31.3g 食繊維:7.2g<br>加鈣量:374mg 鉄:2.7mg<br>食塩相:4.0g     | 1食分:1145kcal 炭水化物:37.5g<br>脂質:24.5g 食繊維:7.8g<br>加鈣量:512mg 鉄:5.1mg<br>食塩相:3.4g                         | 1食分:1145kcal 炭水化物:45.7g<br>脂質:26.2g 食繊維:8.9g<br>加鈣量:450mg 鉄:7.9mg<br>食塩相:4.6g         |
| 日計 | 1食分:2870kcal 炭水化物:116.3g<br>脂質:128.1g 食繊維:15.4g<br>加鈣量:1024mg 鉄:11.8mg<br>食塩相:7.4g    | 1食分:2213kcal 炭水化物:85.2g<br>脂質:78.3g 食繊維:18.2g<br>加鈣量:967mg 鉄:10.2mg<br>食塩相:7.8g                  | 1食分:3441kcal 炭水化物:122.5g<br>脂質:74.0g 食繊維:20.0g<br>加鈣量:802mg 鉄:10.6mg<br>食塩相:13.6g | 1食分:3217kcal 炭水化物:118.9g<br>脂質:108.9g 食繊維:22.4g<br>加鈣量:1258mg 鉄:11.7mg<br>食塩相:12.1g         | 1食分:2528kcal 炭水化物:94.2g<br>脂質:76.1g 食繊維:14.0g<br>加鈣量:772mg 鉄:8.2mg<br>食塩相:8.9g    | 1食分:3357kcal 炭水化物:112.9g<br>脂質:103.6g 食繊維:22.1g<br>加鈣量:1432mg 鉄:13.5mg<br>食塩相:11.0g                   | 1食分:3570kcal 炭水化物:138.1g<br>脂質:95.6g 食繊維:24.0g<br>加鈣量:1269mg 鉄:16.7mg<br>食塩相:12.9g    |