

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