

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年05月08日(月)～2023年05月14日(日)

| | 5月8日(月) | 5月9日(火) | 5月10日(水) | 5月11日(木) | 5月12日(金) | 5月13日(土) | 5月14日(日) |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き 里芋の煮っころがし マカロニサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりつけ・ふりかけ | 食パン ツナスープ お好みサンド ハッシュドポテト レタスサラダ ショア 牛乳 | ごはん(150g) 味噌汁 鶏肉のつくね焼き ほうれん草とハムのソテー とろろ和え 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ | ごはん わかめスープ オムレツ&ベーコン ごまドレサラダ グラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ | ごはん(150g) 味噌汁 鶏の照り焼 卵の花炒り煮 ポテトサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ | ロールパン&クロワッサン ごはん コーンクリームスープ ミートボール煮 ツナサラダ ナタデココヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ | ごはん(150g) 味噌汁 サワラの西京焼き&ウインナー ニラもやし炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ |
| | 1771kcal 炭水化物:51.1g 脂質:31.1g 食繊維:7.3g 加鈣:529mg 鉄:6.1mg 食塩相:3.9g | 1720kcal 炭水化物:44.0g 脂質:50.2g 食繊維:11.0g 加鈣:596mg 鉄:8.5mg 食塩相:7.2g | 1712kcal 炭水化物:46.5g 脂質:32.2g 食繊維:9.3g 加鈣:466mg 鉄:5.6mg 食塩相:4.2g | 1715kcal 炭水化物:45.3g 脂質:42.4g 食繊維:7.6g 加鈣:562mg 鉄:5.7mg 食塩相:4.7g | 1715kcal 炭水化物:49.4g 脂質:31.5g 食繊維:9.9g 加鈣:478mg 鉄:6.1mg 食塩相:3.5g | 1702kcal 炭水化物:45.6g 脂質:45.4g 食繊維:8.0g 加鈣:432mg 鉄:4.9mg 食塩相:4.9g | 1709kcal 炭水化物:47.1g 脂質:32.3g 食繊維:7.6g 加鈣:545mg 鉄:5.6mg 食塩相:3.9g |
| 昼食 | | | | ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ごぼうのカレーきんぴら 黄桃ヨーグルト 牛乳 オレンジジュース | | ハッシュドビーフ 野菜スープ 花野菜のペペロンソテー 小松菜とえのきのお浸し 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 豚肉の味噌焼き こんにゃくの炒り煮 のりและ 牛乳 オレンジジュース |
| | | | | 1723kcal 炭水化物:39.7g 脂質:35.9g 食繊維:7.0g 加鈣:510mg 鉄:3.2mg 食塩相:4.1g | | 1722kcal 炭水化物:37.0g 脂質:38.5g 食繊維:6.5g 加鈣:359mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.2g | 1716kcal 炭水化物:43.5g 脂質:29.2g 食繊維:6.4g 加鈣:357mg 鉄:4.2mg 食塩相:5.7g |
| | 5月8日(月) | 5月9日(火) | 5月10日(水) | 5月11日(木) | 5月12日(金) | 5月13日(土) | 5月14日(日) |
| 夕食 | 肉三色丼 味噌汁 かぼちゃの含め煮 水菜の和風サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 チーズメンチカツ レバニら炒め カリフラワーとトマトのソテー エクレア 牛乳 オレンジジュース | 魚介とんこつつけ麺 ごはん 小籠包 コールスローサラダ フルーツ(キウイ・パイ) 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 ホキの味噌マネズミ焼き 豚しゃぶサラダ モロヘイヤの和え物 青梅ゼリー 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 豚肉の黒胡椒炒め なすの田楽 アメリカンドック フルーツあんみつ 牛乳 オレンジジュース | 親子丼 味噌汁 大豆五目煮 さつまいもの天ぷら みかんゼリー 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 鶏のガーリックペッパー焼き イカのチリソース ミニサラダ 果物(グレープフルーツ) 牛乳 オレンジジュース |
| | 1725kcal 炭水化物:44.1g 脂質:36.1g 食繊維:8.2g 加鈣:492mg 鉄:5.0mg 食塩相:3.8g | 1704kcal 炭水化物:38.2g 脂質:42.1g 食繊維:6.5g 加鈣:439mg 鉄:7.4mg 食塩相:3.9g | 1724kcal 炭水化物:50.0g 脂質:35.4g 食繊維:5.8g 加鈣:288mg 鉄:2.2mg 食塩相:7.6g | 1709kcal 炭水化物:41.9g 脂質:30.5g 食繊維:5.9g 加鈣:449mg 鉄:3.4mg 食塩相:4.2g | 1752kcal 炭水化物:48.2g 脂質:53.4g 食繊維:7.2g 加鈣:410mg 鉄:4.1mg 食塩相:4.1g | 1729kcal 炭水化物:45.0g 脂質:34.1g 食繊維:11.2g 加鈣:435mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.0g | 1726kcal 炭水化物:45.4g 脂質:40.4g 食繊維:5.3g 加鈣:403mg 鉄:3.5mg 食塩相:2.9g |
| 日計 | 1741kcal 炭水化物:95.2g 脂質:67.2g 食繊維:15.5g 加鈣:1021mg 鉄:11.1mg 食塩相:7.7g | 1751kcal 炭水化物:82.2g 脂質:92.3g 食繊維:17.5g 加鈣:1035mg 鉄:15.9mg 食塩相:11.1g | 1738kcal 炭水化物:96.5g 脂質:67.6g 食繊維:15.1g 加鈣:754mg 鉄:7.8mg 食塩相:11.8g | 1769kcal 炭水化物:126.9g 脂質:108.8g 食繊維:20.5g 加鈣:1521mg 鉄:12.3mg 食塩相:13.0g | 1767kcal 炭水化物:97.6g 脂質:84.9g 食繊維:17.1g 加鈣:888mg 鉄:10.2mg 食塩相:7.6g | 1752kcal 炭水化物:127.6g 脂質:118.0g 食繊維:25.7g 加鈣:1226mg 鉄:14.1mg 食塩相:13.1g | 1757kcal 炭水化物:136.0g 脂質:101.9g 食繊維:19.3g 加鈣:1305mg 鉄:13.3mg 食塩相:12.5g |

※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。