

# 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
	1食計:1165kcal 炭水化物:51.1g 脂質:31.1g 食繊維:7.3g 加鈣量:529mg 鉄:6.1mg 食塩相:3.9g	1食計:1206kcal 炭水化物:44.0g 脂質:50.2g 食繊維:11.0g 加鈣量:596mg 鉄:8.5mg 食塩相:7.2g	1食計:1127kcal 炭水化物:46.5g 脂質:32.2g 食繊維:9.3g 加鈣量:466mg 鉄:5.6mg 食塩相:4.2g	1食計:1315kcal 炭水化物:45.3g 脂質:42.4g 食繊維:7.6g 加鈣量:562mg 鉄:5.7mg 食塩相:4.7g	1食計:1135kcal 炭水化物:49.4g 脂質:31.5g 食繊維:9.9g 加鈣量:478mg 鉄:6.1mg 食塩相:3.5g	1食計:1024kcal 炭水化物:45.6g 脂質:45.4g 食繊維:8.0g 加鈣量:432mg 鉄:4.9mg 食塩相:4.9g	1食計:1092kcal 炭水化物:47.1g 脂質:32.3g 食繊維:7.6g 加鈣量: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
				1食計:1223kcal 炭水化物:39.7g 脂質:35.9g 食繊維:7.0g 加鈣量:510mg 鉄:3.2mg 食塩相:4.1g		1食計:1226kcal 炭水化物:37.0g 脂質:38.5g 食繊維:6.5g 加鈣量:359mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.2g	1食計:1161kcal 炭水化物:43.5g 脂質:29.2g 食繊維:6.4g 加鈣量: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 レパにら炒め 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
	1食計:1250kcal 炭水化物:44.1g 脂質:36.1g 食繊維:8.2g 加鈣量:492mg 鉄:5.0mg 食塩相:3.8g	1食計:1304kcal 炭水化物:38.2g 脂質:42.1g 食繊維:6.5g 加鈣量:439mg 鉄:7.4mg 食塩相:3.9g	1食計:1241kcal 炭水化物:50.0g 脂質:35.4g 食繊維:5.8g 加鈣量:288mg 鉄:2.2mg 食塩相:7.6g	1食計:1091kcal 炭水化物:41.9g 脂質:30.5g 食繊維:5.9g 加鈣量:449mg 鉄:3.4mg 食塩相:4.2g	1食計:1152kcal 炭水化物:48.2g 脂質:53.4g 食繊維:7.2g 加鈣量:410mg 鉄:4.1mg 食塩相:4.1g	1食計:1292kcal 炭水化物:45.0g 脂質:34.1g 食繊維:11.2g 加鈣量:435mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.0g	1食計:1264kcal 炭水化物:45.4g 脂質:40.4g 食繊維:5.3g 加鈣量:403mg 鉄:3.5mg 食塩相:2.9g
日計	1食計:2415kcal 炭水化物:95.2g 脂質:67.2g 食繊維:15.5g 加鈣量:1021mg 鉄:11.1mg 食塩相:7.7g	1食計:2510kcal 炭水化物:82.2g 脂質:92.3g 食繊維:17.5g 加鈣量:1035mg 鉄:15.9mg 食塩相:11.1g	1食計:2368kcal 炭水化物:96.5g 脂質:67.6g 食繊維:15.1g 加鈣量:754mg 鉄:7.8mg 食塩相:11.8g	1食計:3629kcal 炭水化物:126.9g 脂質:108.8g 食繊維:20.5g 加鈣量:1621mg 鉄:12.3mg 食塩相:13.0g	1食計:2687kcal 炭水化物:97.6g 脂質:84.9g 食繊維:17.1g 加鈣量:888mg 鉄:10.2mg 食塩相:7.6g	1食計:3542kcal 炭水化物:127.6g 脂質:118.0g 食繊維:25.7g 加鈣量:1226mg 鉄:14.1mg 食塩相:13.1g	1食計:3571kcal 炭水化物:136.0g 脂質:101.9g 食繊維:19.3g 加鈣量: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。