

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年07月17日(月) ~ 2023年07月23日(日)

	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ コーンサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	フレンチトースト&デニッシュ食パン ごはん パンプキンスープ 照り焼きチキン ポテトサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 金平肉団子 おかかチーズ和え 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ウイナー&卵焼き ポテトのバターソテー 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのサラダ フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	食パン ごはん コンソメスープ オムレツ ハムのソテー 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼 シーザーサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ
	1食分:1069kcal 炭水化物:42.1g 脂質:28.5g 食繊維:6.7g 加鈣:444mg 鉄:5.9mg 食塩相:3.9g	1食分:906kcal 炭水化物:41.7g 脂質:36.2g 食繊維:7.3g 加鈣:333mg 鉄:4.4mg 食塩相:3.5g	1食分:1082kcal 炭水化物:45.2g 脂質:31.2g 食繊維:7.2g 加鈣:544mg 鉄:6.2mg 食塩相:4.2g	1食分:1101kcal 炭水化物:40.4g 脂質:35.6g 食繊維:6.4g 加鈣:439mg 鉄:5.5mg 食塩相:3.6g	1食分:1297kcal 炭水化物:47.8g 脂質:39.6g 食繊維:10.4g 加鈣:536mg 鉄:6.7mg 食塩相:5.3g	1食分:1038kcal 炭水化物:42.7g 脂質:35.3g 食繊維:10.3g 加鈣:492mg 鉄:5.2mg 食塩相:4.8g	1食分:1062kcal 炭水化物:47.7g 脂質:29.9g 食繊維:5.7g 加鈣:432mg 鉄:5.1mg 食塩相:4.4g
昼食	ソースカツ丼 味噌汁 竹輪と胡瓜の酢の物 白菜キムチ 牛乳 オレンジジュース	ボークカレー グリーンサラダ ジョア 牛乳 オレンジジュース	豚丼 キムチナムル 杏仁豆腐 牛乳 オレンジジュース	鶏そぼろ丼 ごぼうサラダ ミニたい焼き 牛乳 オレンジジュース	高菜炒飯 中華コーンスープ ニラ饅頭 とろろとオクラの和え物 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 ガーリックペッパーチキン いかと野菜の中華和え おくらおろし 果物(マンゴー) 牛乳 オレンジジュース	豚肉の辛みそ菜味丼 味噌汁 オニオンサラダ みかんゼリー 牛乳 オレンジジュース
	1食分:1013kcal 炭水化物:32.8g 脂質:29.9g 食繊維:4.5g 加鈣:395mg 鉄:3.1mg 食塩相:4.6g	1食分:1187kcal 炭水化物:38.9g 脂質:31.4g 食繊維:4.4g 加鈣:505mg 鉄:9.1mg 食塩相:6.0g	1食分:1071kcal 炭水化物:43.1g 脂質:23.1g 食繊維:5.1g 加鈣:343mg 鉄:2.5mg 食塩相:4.8g	1食分:1216kcal 炭水化物:42.8g 脂質:34.2g 食繊維:4.7g 加鈣:295mg 鉄:3.2mg 食塩相:3.0g	1食分:1073kcal 炭水化物:33.8g 脂質:36.1g 食繊維:6.0g 加鈣:355mg 鉄:3.2mg 食塩相:5.4g	1食分:1031kcal 炭水化物:46.8g 脂質:18.5g 食繊維:5.7g 加鈣:403mg 鉄:3.3mg 食塩相:3.2g	1食分:1225kcal 炭水化物:39.0g 脂質:39.3g 食繊維:8.7g 加鈣:390mg 鉄:3.4mg 食塩相:4.7g
夕食	ごはん 味噌汁 鯖のグリルマトリズ ささみの竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え ワッフル(ム鉄入り) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ 牛肉と野菜の塩炒め ポテト味噌揚げ焼き いかと海草のマリネ 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 冷やしそうめん 蒸し鶏の胡麻ドレッシング和え 牛肉コロッケ ライチゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 白身魚フライ 焼売 ひじきの炒め煮 果物(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 豚ロースの黒胡椒焼き 花野菜のパペロンチーノ 金平ごぼう フルーツポンチ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 八宝菜 ビーフンの五目炒め ツナサラダ はちみつヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 春巻き マカロニサラダ ジョア 牛乳 オレンジジュース
	1食分:1280kcal 炭水化物:41.4g 脂質:43.1g 食繊維:5.2g 加鈣:368mg 鉄:4.8mg 食塩相:5.2g	1食分:1213kcal 炭水化物:46.8g 脂質:31.7g 食繊維:11.3g 加鈣:365mg 鉄:4.9mg 食塩相:4.8g	1食分:1084kcal 炭水化物:35.8g 脂質:22.7g 食繊維:5.7g 加鈣:279mg 鉄:2.2mg 食塩相:3.8g	1食分:1129kcal 炭水化物:36.3g 脂質:37.4g 食繊維:6.6g 加鈣:538mg 鉄:4.7mg 食塩相:4.4g	1食分:1251kcal 炭水化物:46.2g 脂質:37.0g 食繊維:5.8g 加鈣:299mg 鉄:3.0mg 食塩相:5.0g	1食分:1237kcal 炭水化物:40.1g 脂質:34.9g 食繊維:6.7g 加鈣:399mg 鉄:3.4mg 食塩相:5.7g	1食分:1229kcal 炭水化物:43.9g 脂質:32.3g 食繊維:7.0g 加鈣:608mg 鉄:9.7mg 食塩相:3.5g
日計	1食分:3352kcal 炭水化物:116.3g 脂質:101.5g 食繊維:16.4g 加鈣:1207mg 鉄:13.8mg 食塩相:13.7g	1食分:3306kcal 炭水化物:127.4g 脂質:99.3g 食繊維:23.0g 加鈣:1203mg 鉄:18.4mg 食塩相:14.4g	1食分:3247kcal 炭水化物:124.1g 脂質:77.0g 食繊維:18.0g 加鈣:1166mg 鉄:10.9mg 食塩相:17.8g	1食分:3446kcal 炭水化物:119.5g 脂質:107.2g 食繊維:17.7g 加鈣:1272mg 鉄:13.4mg 食塩相:11.0g	1食分:3621kcal 炭水化物:127.8g 脂質:112.7g 食繊維:22.2g 加鈣:1190mg 鉄:12.9mg 食塩相:15.6g	1食分:3306kcal 炭水化物:129.6g 脂質:88.7g 食繊維:22.7g 加鈣:1294mg 鉄:11.9mg 食塩相:13.8g	1食分:3516kcal 炭水化物:130.6g 脂質:101.5g 食繊維:21.4g 加鈣:1430mg 鉄:18.2mg 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。