

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年07月31日(月) ~ 2023年08月06日(日)

	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	8月6日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 鮭のみそ照り焼き ほうれん草とウインナーのソテー 納豆 温泉卵 牛乳	お好みサンド ごはん コンソメスープ スクランブル&ベーコン&ツナ レタスサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 照り焼ミートボール レンコンと鶏肉のおかか煮 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚焼き卵&ソーセージ ブロッコリーのツナマヨ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 豚肉と小松菜の卵とし ポテトサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	パン ごはん コーンスープ 目玉焼き レタスサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 リーゼッツケーキ もやしのカレーソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1103kcal カルシウム:47.1g 脂質:28.6g 食繊維:6.2g 加鈣:4.19mg 鉄:5.0mg 食塩相:3.0g	1033kcal カルシウム:42.6g 脂質:40.5g 食繊維:9.4g 加鈣:3.59mg 鉄:4.5mg 食塩相:4.8g	1094kcal カルシウム:42.2g 脂質:29.2g 食繊維:6.9g 加鈣:4.87mg 鉄:5.6mg 食塩相:4.0g	1119kcal カルシウム:43.4g 脂質:39.0g 食繊維:6.9g 加鈣:4.87mg 鉄:5.9mg 食塩相:3.5g	1141kcal カルシウム:44.4g 脂質:36.3g 食繊維:7.1g 加鈣:4.74mg 鉄:6.0mg 食塩相:3.7g	830kcal カルシウム:34.3g 脂質:33.9g 食繊維:6.5g 加鈣:3.35mg 鉄:3.9mg 食塩相:3.5g	1021kcal カルシウム:40.3g 脂質:23.0g 食繊維:5.9g 加鈣:5.62mg 鉄:5.0mg 食塩相:3.8g
昼食	ごはん 春雨スープ 油淋鶏 マカロニサラダ 青梗菜の塩炒め 牛乳 オレンジジュース	牛丼 味噌汁 厚揚げのピリ辛味噌 漬物 牛乳 オレンジジュース	ごはん パンプキンスープ チーズハンバーグ 海藻サラダ 焼きプリンタルト 牛乳 オレンジジュース	チキンカレー 小松菜とコーンのバター醤油 ジョア 牛乳 オレンジジュース	韓国風混ぜご飯 味噌汁 春巻き トマトマリネ ヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	焼鳥丼 味噌汁 金平れんこん おろし和え 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根のコンソメ煮 ブロッコリーのたまごあん 牛乳 オレンジジュース
	1228kcal カルシウム:39.5g 脂質:40.4g 食繊維:3.8g 加鈣:3.29mg 鉄:3.0mg 食塩相:3.4g	963kcal カルシウム:41.6g 脂質:21.9g 食繊維:4.9g 加鈣:3.87mg 鉄:5.3mg 食塩相:6.7g	1407kcal カルシウム:41.1g 脂質:52.3g 食繊維:5.7g 加鈣:3.87mg 鉄:2.1mg 食塩相:3.7g	1192kcal カルシウム:36.3g 脂質:31.3g 食繊維:8.2g 加鈣:5.29mg 鉄:9.4mg 食塩相:6.0g	1358kcal カルシウム:37.3g 脂質:44.6g 食繊維:4.2g 加鈣:4.58mg 鉄:7.9mg 食塩相:6.4g	1179kcal カルシウム:43.2g 脂質:34.3g 食繊維:4.6g 加鈣:3.47mg 鉄:4.0mg 食塩相:4.6g	1144kcal カルシウム:42.3g 脂質:35.1g 食繊維:6.9g 加鈣:4.64mg 鉄:4.4mg 食塩相:4.5g
	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	8月6日(日)
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉のペッパー焼き 中華和え チョレギサラダ 果物(パイン) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 具だくさん味噌汁 さばの竜田揚げ ツナじゃが 冷奴 プチシュー 牛乳 オレンジジュース	カルボナーラ ごはん ミートローネ オニオンリング 水菜のサラダ ピーチゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 大学芋 もやしとにらのお浸し フルーツ(バナナ・キウイ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 魚の味噌マヨ焼き 焼きうどん ねばねば三昧 フルーツポンチ 牛乳 オレンジジュース	ごはん すまし汁 とんかつ ひじきの煮付 浅漬け プリン 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉のハチマシ照り焼き チャブチエ かぼちゃの含め煮 カステラ 牛乳 オレンジジュース
	1109kcal カルシウム:35.9g 脂質:31.6g 食繊維:4.6g 加鈣:4.33mg 鉄:3.6mg 食塩相:3.7g	1341kcal カルシウム:40.5g 脂質:44.6g 食繊維:9.0g 加鈣:3.61mg 鉄:4.0mg 食塩相:3.4g	1269kcal カルシウム:36.1g 脂質:49.9g 食繊維:5.6g 加鈣:4.24mg 鉄:2.3mg 食塩相:6.3g	1237kcal カルシウム:37.5g 脂質:35.0g 食繊維:7.3g 加鈣:4.40mg 鉄:4.9mg 食塩相:4.1g	1202kcal カルシウム:40.6g 脂質:29.0g 食繊維:6.0g 加鈣:4.02mg 鉄:3.2mg 食塩相:3.7g	1157kcal カルシウム:32.5g 脂質:28.2g 食繊維:3.6g 加鈣:3.13mg 鉄:2.7mg 食塩相:4.4g	1284kcal カルシウム:42.8g 脂質:33.3g 食繊維:6.1g 加鈣:3.99mg 鉄:3.5mg 食塩相:4.2g
日計	3370kcal カルシウム:122.5g 脂質:100.6g 食繊維:14.6g 加鈣:11.81mg 鉄:11.6mg 食塩相:10.1g	3337kcal カルシウム:124.7g 脂質:107.0g 食繊維:23.3g 加鈣:11.07mg 鉄:13.8mg 食塩相:14.9g	3770kcal カルシウム:119.4g 脂質:131.4g 食繊維:18.2g 加鈣:13.98mg 鉄:10.0mg 食塩相:14.0g	3548kcal カルシウム:117.2g 脂質:105.3g 食繊維:22.4g 加鈣:14.56mg 鉄:20.2mg 食塩相:13.6g	3699kcal カルシウム:122.3g 脂質:109.9g 食繊維:17.3g 加鈣:13.34mg 鉄:17.1mg 食塩相:18.8g	3166kcal カルシウム:110.0g 脂質:96.4g 食繊維:14.7g 加鈣:9.95mg 鉄:10.6mg 食塩相:12.6g	3449kcal カルシウム:125.4g 脂質:91.4g 食繊維:18.9g 加鈣:14.25mg 鉄:12.9mg 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。

