

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年08月14日(月) ~ 2023年08月20日(日)

	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)
朝食				ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き もやしのベッパパー炒め 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 スーキー いんげんとツナのごまマヨ和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	刈り割りとレーズンパン ごはん パンプキンスープ ハムエッグ かぼちゃサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 アジのみりん醤油焼き 魚肉ソーセージと野菜の和風炒め ショア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
				1杯目:1119kcal 卵白:46.8g 脂質:37.0g 食繊維:5.7g 加糖量:499mg 鉄:5.2mg 食塩相:3.7g	1杯目:1136kcal 卵白:42.9g 脂質:39.8g 食繊維:6.7g 加糖量:447mg 鉄:5.2mg 食塩相:3.9g	1杯目:972kcal 卵白:38.2g 脂質:41.4g 食繊維:6.4g 加糖量:334mg 鉄:4.2mg 食塩相:3.1g	1杯目:1081kcal 卵白:50.2g 脂質:26.2g 食繊維:6.6g 加糖量:679mg 鉄:11.5mg 食塩相:3.8g
昼食			五目炒飯 中華スープ カクテキ アメリカンドック チョコブッセ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 ポークステーキ和風おろし なすとピーマンの炒め物 たらこペンネソテー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 中華丼 竹輪の磯辺揚 白菜キムチ 牛乳 オレンジジュース	タコライス コッパース イカリングフライ 小松菜の和え物 牛乳 オレンジジュース	
				1杯目:1315kcal 卵白:42.2g 脂質:35.0g 食繊維:5.0g 加糖量:337mg 鉄:3.4mg 食塩相:5.1g	1杯目:1300kcal 卵白:43.4g 脂質:38.0g 食繊維:6.4g 加糖量:421mg 鉄:3.5mg 食塩相:5.0g	1杯目:1138kcal 卵白:46.6g 脂質:26.7g 食繊維:5.7g 加糖量:427mg 鉄:4.3mg 食塩相:5.2g	1杯目:1130kcal 卵白:38.6g 脂質:31.8g 食繊維:4.9g 加糖量:406mg 鉄:3.8mg 食塩相:4.5g
	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)
夕食			カレーライス きんぴらごぼう グリーンサラダ 白桃黄桃ヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 白身魚のピカタ 大豆とひじき煮 鶏の唐揚げのっけサラダ ぶどうゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 メンチカツ ほうれん草の胡麻和え 豆腐サラダ 果物(パイン) 牛乳 オレンジジュース	ごはん チキンのトマト煮 ブロッコリーの卵炒め ポテトサラダ ピーチフルーチェ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 ハンバーグガーリックソース 和風スパソテー コールスローサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース
				1杯目:1125kcal 卵白:42.5g 脂質:33.6g 食繊維:7.2g 加糖量:362mg 鉄:2.4mg 食塩相:6.9g	1杯目:1187kcal 卵白:43.3g 脂質:32.1g 食繊維:4.8g 加糖量:451mg 鉄:4.5mg 食塩相:4.3g	1杯目:1254kcal 卵白:37.7g 脂質:33.7g 食繊維:6.2g 加糖量:526mg 鉄:5.9mg 食塩相:4.8g	1杯目:1149kcal 卵白:35.4g 脂質:31.8g 食繊維:6.4g 加糖量:344mg 鉄:3.3mg 食塩相:3.4g
日計			1杯目:1125kcal 卵白:42.5g 脂質:33.6g 食繊維:7.2g 加糖量:362mg 鉄:2.4mg 食塩相:6.9g	1杯目:1321kcal 卵白:132.3g 脂質:104.1g 食繊維:15.5g 加糖量:1287mg 鉄:13.1mg 食塩相:13.1g	1杯目:1369kcal 卵白:124.0g 脂質:111.5g 食繊維:19.3g 加糖量:1394mg 鉄:14.6mg 食塩相:13.6g	1杯目:1259kcal 卵白:120.2g 脂質:99.9g 食繊維:18.5g 加糖量:1105mg 鉄:11.8mg 食塩相:11.7g	1杯目:1350kcal 卵白:130.4g 脂質:95.5g 食繊維:22.2g 加糖量:1477mg 鉄:18.6mg 食塩相:12.9g

※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。