

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年08月28日(月) ~ 2023年09月03日(日)

	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ソーセージステーキ コーンとポトトのドレッシング和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ I総計:1058kcal 炭水化物:40.8g 脂質:23.1g 食繊維:9.5g 加鈣:44.5mg 鉄:4.9mg 食塩相:3.5g	食パン ごはん コンソメスープ ハンバーグ ラタトゥイユ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ I総計:1118kcal 炭水化物:44.4g 脂質:36.8g 食繊維:10.8g 加鈣:41.1mg 鉄:4.7mg 食塩相:4.4g	ごはん 味噌汁 ウインナー&厚焼きたまご ホウレン草のバターソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ I総計:1131kcal 炭水化物:43.2g 脂質:38.6g 食繊維:7.4g 加鈣:50.9mg 鉄:5.9mg 食塩相:4.1g	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ グリーンサラダ フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ I総計:1222kcal 炭水化物:43.4g 脂質:38.5g 食繊維:7.2g 加鈣:53.6mg 鉄:5.7mg 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン アツタのツナ和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ I総計:1137kcal 炭水化物:47.4g 脂質:39.0g 食繊維:6.9g 加鈣:46.8mg 鉄:5.3mg 食塩相:3.0g	ホットドッグ用パン ごはん コンソメスープ ソース焼そば 蒸し鶏サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ I総計:956kcal 炭水化物:41.0g 脂質:36.2g 食繊維:7.0g 加鈣:34.5mg 鉄:4.0mg 食塩相:4.4g	ごはん 味噌汁 焼売のチリソース オムレツ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ I総計:1169kcal 炭水化物:43.7g 脂質:34.8g 食繊維:6.1g 加鈣:43.8mg 鉄:5.8mg 食塩相:4.6g
昼食						焼肉丼 水餃子のピリ辛スープ ツナサラダ 果物(マンゴー) 牛乳 オレンジジュース I総計:1238kcal 炭水化物:43.2g 脂質:43.1g 食繊維:5.6g 加鈣:32.4mg 鉄:3.1mg 食塩相:4.0g	チキンライスオニオンリングのせ コンソメスープ シーフードと野菜の塩炒め ささみスティック 牛乳 オレンジジュース I総計:1109kcal 炭水化物:41.0g 脂質:36.5g 食繊維:4.9g 加鈣:30.9mg 鉄:3.0mg 食塩相:5.5g
夕食	ごはん 中華スープ ネギ塩豚カルピ丼 小松菜とえのきのお浸し キムチ奴 杏仁フルーツ 牛乳 オレンジジュース I総計:1332kcal 炭水化物:39.2g 脂質:54.4g 食繊維:7.3g 加鈣:27.8mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.0g	ごはん 味噌汁 若鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 大根と竹輪の照り煮 果物(パイン) 牛乳 オレンジジュース I総計:1473kcal 炭水化物:44.1g 脂質:54.0g 食繊維:5.5g 加鈣:39.9mg 鉄:3.3mg 食塩相:4.4g	冷やし中華 ゆかりごはん 焼き餃子 ねばねば三昧 梨 牛乳 オレンジジュース I総計:1741kcal 炭水化物:64.6g 脂質:58.9g 食繊維:13.2g 加鈣:44.0mg 鉄:4.8mg 食塩相:7.2g	ごはん けんちん汁 さんまの塩焼 串カツ 小松菜のり和え スイートポテト 牛乳 オレンジジュース I総計:1263kcal 炭水化物:37.5g 脂質:37.3g 食繊維:7.0g 加鈣:39.0mg 鉄:4.4mg 食塩相:3.6g	キーマカレー たまごスープ 彩りサラダ 竹輪のチーズ揚げ ジョア 牛乳 オレンジジュース I総計:1351kcal 炭水化物:43.3g 脂質:43.4g 食繊維:6.4g 加鈣:57.7mg 鉄:10.1mg 食塩相:7.3g	ごはん 味噌汁 白身魚のガーリックステーキ ジャーマンポテト 胡瓜の和え物 フルーツ(バナナ・パイ) 牛乳 オレンジジュース I総計:1194kcal 炭水化物:43.0g 脂質:26.9g 食繊維:10.4g 加鈣:40.1mg 鉄:3.2mg 食塩相:5.6g	ごはん 味噌汁 豚しゃぶ柚子ポン酢 チーズ入りごぼうサラダ 五目豆 チョコババロア 牛乳 オレンジジュース I総計:1371kcal 炭水化物:50.1g 脂質:47.4g 食繊維:8.5g 加鈣:51.3mg 鉄:3.7mg 食塩相:5.0g
日計	I総計:2390kcal 炭水化物:80.0g 脂質:77.5g 食繊維:16.8g 加鈣:72.3mg 鉄:9.5mg 食塩相:7.4g	I総計:2591kcal 炭水化物:88.5g 脂質:90.8g 食繊維:16.3g 加鈣:81.0mg 鉄:8.0mg 食塩相:8.8g	I総計:2872kcal 炭水化物:107.8g 脂質:97.5g 食繊維:20.6g 加鈣:94.9mg 鉄:10.7mg 食塩相:11.3g	I総計:2485kcal 炭水化物:80.9g 脂質:75.8g 食繊維:14.2g 加鈣:92.6mg 鉄:10.1mg 食塩相:7.3g	I総計:2488kcal 炭水化物:90.7g 脂質:82.4g 食繊維:13.3g 加鈣:104.5mg 鉄:15.4mg 食塩相:10.3g	I総計:3388kcal 炭水化物:127.2g 脂質:106.2g 食繊維:23.0g 加鈣:107.0mg 鉄:10.3mg 食塩相:14.0g	I総計:3649kcal 炭水化物:134.8g 脂質:118.7g 食繊維:19.5g 加鈣:126.0mg 鉄:12.5mg 食塩相:15.1g

*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。