

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年10月23日(月) ~ 2023年10月29日(日)

| | 10月23日(月) | 10月24日(火) | 10月25日(水) | 10月26日(木) | 10月27日(金) | 10月28日(土) | 10月29日(日) |
|----|---|---|---|--|--|--|--|
| 朝食 | 朝カレー ほうれん草とハムのバターソテー ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ | メロンパン&ロールパン ごはん 豆乳スープ たまごサラダ&野菜の肉巻き キャベツのごまドレ和え 温泉卵 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ | ごはん 味噌汁 親子煮 竹輪とわかめの酢の物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ | ごはん 味噌汁 春雨と挽肉のピリ辛炒め 葱入り卵焼 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ | ごはん 味噌汁 豚すき煮 きくらげの和え物 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ | ごはん 味噌汁 たまごスープ オムレツ ハムサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ | ごはん 味噌汁 ウインナー&目玉焼き ねばねば三昧 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ |
| | 1食 1189kcal 炭水化物 37.9g 脂質 36.2g 食繊維 6.8g 加糖 4.45mg 鉄 8.0mg 食塩相当量 5.6g | 1食 1197kcal 炭水化物 38.7g 脂質 43.7g 食繊維 6.5g 加糖 4.14mg 鉄 4.8mg 食塩相当量 4.2g | 1食 1115kcal 炭水化物 48.8g 脂質 32.7g 食繊維 7.6g 加糖 4.83mg 鉄 6.2mg 食塩相当量 4.8g | 1食 1129kcal 炭水化物 44.4g 脂質 34.0g 食繊維 6.5g 加糖 4.99mg 鉄 5.4mg 食塩相当量 3.9g | 1食 1278kcal 炭水化物 45.7g 脂質 45.1g 食繊維 7.7g 加糖 4.85mg 鉄 6.2mg 食塩相当量 5.3g | 1食 1116kcal 炭水化物 41.5g 脂質 37.0g 食繊維 6.9g 加糖 3.73mg 鉄 5.2mg 食塩相当量 4.2g | 1食 1102kcal 炭水化物 40.3g 脂質 27.8g 食繊維 6.9g 加糖 5.04mg 鉄 5.6mg 食塩相当量 3.6g |
| 昼食 | | | | | | ごはん 味噌汁 海鮮あんかけ ポテトサラダ ニラ饅頭 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 タンドリーポーク 人参のごまマヨネーズ かぼちゃの含め煮 牛乳 オレンジジュース |
| | | | | | | 1食 1183kcal 炭水化物 38.4g 脂質 32.7g 食繊維 6.4g 加糖 4.79mg 鉄 4.9mg 食塩相当量 4.0g | 1食 1218kcal 炭水化物 38.7g 脂質 40.5g 食繊維 7.3g 加糖 4.87mg 鉄 3.8mg 食塩相当量 3.7g |
| | 10月23日(月) | 10月24日(火) | 10月25日(水) | 10月26日(木) | 10月27日(金) | 10月28日(土) | 10月29日(日) |
| 夕食 | 豚キムチ丼 味噌汁 オクラのおろしじゃこサラダ かぶとホタテのあんかけ ごま団子 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 魚のゆずみそ焼 うずら串フライ ポテトの明太マヨネーズ焼き マンゴープリン 牛乳 オレンジジュース | ごはん 豚汁うどん 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのツナ和え フルーツ(バナナ・りんご) 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 若鶏の竜田揚げ ごぼうサラダ イカチリソース マスカットゼリー 牛乳 オレンジジュース | 牛カルビ焼肉丼 中華スープ 海草サラダ 里芋のそぼろ煮 フルーツヨーグルト 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ れんこん金平 蒸し鶏と野菜のホリ酢和え 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 味噌汁 チキンチーズカツ シーザーサラダ 五目豆 チョコバナニア 牛乳 オレンジジュース |
| | 1食 1181kcal 炭水化物 42.4g 脂質 36.3g 食繊維 8.7g 加糖 4.49mg 鉄 3.4mg 食塩相当量 4.6g | 1食 1174kcal 炭水化物 43.7g 脂質 28.7g 食繊維 9.0g 加糖 4.46mg 鉄 3.3mg 食塩相当量 3.4g | 1食 1122kcal 炭水化物 40.7g 脂質 28.0g 食繊維 8.5g 加糖 3.39mg 鉄 4.6mg 食塩相当量 7.4g | 1食 1248kcal 炭水化物 39.9g 脂質 41.0g 食繊維 9.1g 加糖 4.14mg 鉄 7.1mg 食塩相当量 4.2g | 1食 1219kcal 炭水化物 37.7g 脂質 47.4g 食繊維 5.4g 加糖 3.95mg 鉄 3.9mg 食塩相当量 4.6g | 1食 1261kcal 炭水化物 41.6g 脂質 36.3g 食繊維 9.5g 加糖 4.01mg 鉄 3.0mg 食塩相当量 4.4g | 1食 1311kcal 炭水化物 46.8g 脂質 36.3g 食繊維 6.5g 加糖 4.53mg 鉄 3.3mg 食塩相当量 3.6g |
| 日計 | 1食 1188kcal 炭水化物 80.3g 脂質 72.5g 食繊維 15.5g 加糖 9.45mg 鉄 11.4mg 食塩相当量 10.1g | 1食 2151kcal 炭水化物 82.4g 脂質 72.4g 食繊維 15.5g 加糖 8.60mg 鉄 8.1mg 食塩相当量 7.6g | 1食 2237kcal 炭水化物 89.5g 脂質 60.7g 食繊維 16.1g 加糖 8.22mg 鉄 10.8mg 食塩相当量 12.3g | 1食 2377kcal 炭水化物 84.3g 脂質 75.0g 食繊維 15.6g 加糖 9.13mg 鉄 12.5mg 食塩相当量 8.2g | 1食 2497kcal 炭水化物 83.4g 脂質 92.5g 食繊維 13.1g 加糖 8.80mg 鉄 10.1mg 食塩相当量 9.9g | 1食 3360kcal 炭水化物 121.5g 脂質 106.0g 食繊維 22.8g 加糖 12.53mg 鉄 13.1mg 食塩相当量 12.6g | 1食 3556kcal 炭水化物 125.8g 脂質 104.6g 食繊維 20.7g 加糖 14.44mg 鉄 12.7mg 食塩相当量 10.9g |

※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。