

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年03月04日(月) ~ 2024年03月10日(日)

	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)	3月10日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン 餅巾着の煮物 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	もっちりパン&チョコデニッシュ ごはん クリームシチュー 目玉焼き&ウインナー ほうれん草とコーンのソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉のトマトクリーム煮 ごぼうサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き たけのことベーコンのバター醤油 チョコクリスピー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 豚肉と豆腐のチャンプルー とろろ芋 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	メロンパン&ロールパン ごはん かぼちゃスープ チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 親子煮 海草のマリネ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1177kcal 炭水化物:49.0g 脂質:36.0g 食繊維:8.3g 加鈣:390mg 鉄:6.2mg 食塩相:4.5g	1071kcal 炭水化物:43.7g 脂質:46.8g 食繊維:9.5g 加鈣:442mg 鉄:5.0mg 食塩相:5.2g	1199kcal 炭水化物:47.1g 脂質:41.2g 食繊維:9.6g 加鈣:498mg 鉄:6.6mg 食塩相:5.1g	1153kcal 炭水化物:44.3g 脂質:29.9g 食繊維:7.6g 加鈣:507mg 鉄:4.6mg 食塩相:5.2g	1074kcal 炭水化物:46.6g 脂質:28.7g 食繊維:8.1g 加鈣:556mg 鉄:6.4mg 食塩相:3.8g	994kcal 炭水化物:39.7g 脂質:41.0g 食繊維:9.0g 加鈣:456mg 鉄:4.8mg 食塩相:4.1g	1126kcal 炭水化物:46.4g 脂質:34.4g 食繊維:8.0g 加鈣:456mg 鉄:6.1mg 食塩相:5.7g
昼食	ごはん わかめスープ ブルコギ 春巻 ゆず風味の酢の物 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 豚の葱味噌焼 青のりポテト オクラのとろろ昆布和え 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 チーズインメンチカツ ブロッコリーのホタテあん きくらげの中華和え 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 チキンピカタ レタスのりサラダ 大豆ひじき煮 牛乳 オレンジジュース		ちゃんぽんあんかけ丼 味噌汁 焼きょうざ チンゲン菜のおひたし 牛乳 オレンジジュース	ごはん 卵スープ ビーフシチュー コールスローサラダ いちごフルーチェ 牛乳 オレンジジュース
	1264kcal 炭水化物:37.1g 脂質:47.5g 食繊維:7.4g 加鈣:297mg 鉄:3.2mg 食塩相:3.8g	1235kcal 炭水化物:37.7g 脂質:48.6g 食繊維:13.0g 加鈣:423mg 鉄:4.0mg 食塩相:4.0g	1169kcal 炭水化物:34.9g 脂質:30.8g 食繊維:8.5g 加鈣:459mg 鉄:4.2mg 食塩相:4.5g	1137kcal 炭水化物:43.2g 脂質:32.0g 食繊維:4.4g 加鈣:444mg 鉄:3.5mg 食塩相:4.2g		1084kcal 炭水化物:38.8g 脂質:25.3g 食繊維:5.8g 加鈣:431mg 鉄:3.1mg 食塩相:6.7g	1258kcal 炭水化物:39.2g 脂質:36.5g 食繊維:10.3g 加鈣:338mg 鉄:3.4mg 食塩相:6.2g
夕食	ごはん 味噌汁 鯖のごま揚げ 焼きうどん いんげんとツナの和え物 フルーツ(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	ごはん マカロニスープ チーズハンバーグ シーザーサラダ カリフラワーのハムマヨ和え アセロラゼリー 牛乳 オレンジジュース	五目ラーメン ごはん 水餃子の葱だれ 三色ナムル フルーツ(リンゴ・梨) 牛乳 オレンジジュース	ピリ辛肉味噌丼 味噌汁 大学芋 枝豆のツナマヨ和え ミニたい焼き 牛乳 オレンジジュース	ごはん カレー 豚肉のマヨネーズパン粉焼き 和風サラダ れんこんの味噌炒め りんごゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ ホキの油淋ソース 豆昆布の炒り煮 にら饅頭 フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏の黒胡椒焼き キムチ奴 野菜サラダ 白玉あずき 牛乳 オレンジジュース
	1389kcal 炭水化物:43.9g 脂質:47.8g 食繊維:7.4g 加鈣:379mg 鉄:4.1mg 食塩相:4.2g	1352kcal 炭水化物:43.3g 脂質:48.6g 食繊維:5.1g 加鈣:388mg 鉄:2.3mg 食塩相:5.1g	1011kcal 炭水化物:39.3g 脂質:23.3g 食繊維:8.3g 加鈣:360mg 鉄:3.3mg 食塩相:8.7g	1474kcal 炭水化物:47.4g 脂質:47.5g 食繊維:8.1g 加鈣:420mg 鉄:4.7mg 食塩相:3.9g	1295kcal 炭水化物:40.5g 脂質:43.3g 食繊維:6.8g 加鈣:340mg 鉄:3.2mg 食塩相:3.8g	1235kcal 炭水化物:40.1g 脂質:31.0g 食繊維:4.6g 加鈣:377mg 鉄:3.2mg 食塩相:4.5g	1311kcal 炭水化物:45.3g 脂質:32.1g 食繊維:8.4g 加鈣:442mg 鉄:5.3mg 食塩相:4.3g
日計	13830kcal 炭水化物:130.0g 脂質:131.3g 食繊維:20.0g 加鈣:1066mg 鉄:13.5mg 食塩相:12.5g	13658kcal 炭水化物:124.7g 脂質:136.2g 食繊維:27.6g 加鈣:1253mg 鉄:11.3mg 食塩相:14.4g	13379kcal 炭水化物:121.3g 脂質:95.3g 食繊維:26.4g 加鈣:1317mg 鉄:14.1mg 食塩相:18.3g	13364kcal 炭水化物:134.9g 脂質:109.4g 食繊維:20.1g 加鈣:1371mg 鉄:12.8mg 食塩相:13.3g	12369kcal 炭水化物:87.1g 脂質:172.0g 食繊維:14.9g 加鈣:896mg 鉄:9.6mg 食塩相:7.6g	13313kcal 炭水化物:118.6g 脂質:97.3g 食繊維:19.4g 加鈣:1175mg 鉄:11.1mg 食塩相:15.4g	13695kcal 炭水化物:130.9g 脂質:103.0g 食繊維:26.7g 加鈣:1236mg 鉄:14.8mg 食塩相:16.1g

※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。