

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年05月06日(月) ~ 2024年05月12日(日)

| | 5月6日(月) | 5月7日(火) | 5月8日(水) | 5月9日(木) | 5月10日(金) | 5月11日(土) | 5月12日(日) |
|----|--|---|---|---|--|---|--|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の卵とじ 蓮根のピリ辛炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ | オレンジデニッシュ&黒糖ロール パンプキンスープ ハッシュドポテト&ウイナー 菜の花のマスタード和え 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ | ごはん わかめスープ オムレツのトマトソース グリーンサラダ チョコクリスピー 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ | ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻味噌焼き 刻みとろろの和え物 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ | ごはん 味噌汁 牛肉のオイスター炒め ツナサラダ ヤクルト 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ | 焼きそばパン ごはん 中華スープ シューマイ もやしときくらげのナムル 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ | ごはん 味噌汁 ミートボールの甘酢あん 切干大根の炒り煮 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ |
| | 1197kcal 炭水化物:30.4g 脂質:36.6g 食繊維:7.8g 加糖量:568mg 鉄:6.4mg 食塩相:4.7g | 1009kcal 炭水化物:39.1g 脂質:55.9g 食繊維:6.9g 加糖量:414mg 鉄:4.3mg 食塩相:4.5g | 1193kcal 炭水化物:41.5g 脂質:34.4g 食繊維:8.2g 加糖量:432mg 鉄:5.5mg 食塩相:4.9g | 1146kcal 炭水化物:47.7g 脂質:35.7g 食繊維:7.1g 加糖量:516mg 鉄:6.0mg 食塩相:3.8g | 1278kcal 炭水化物:49.3g 脂質:44.2g 食繊維:7.4g 加糖量:487mg 鉄:6.1mg 食塩相:4.1g | 1064kcal 炭水化物:46.1g 脂質:41.2g 食繊維:7.0g 加糖量:351mg 鉄:4.5mg 食塩相:6.1g | 1144kcal 炭水化物:42.9g 脂質:32.7g 食繊維:9.8g 加糖量:559mg 鉄:6.3mg 食塩相:4.6g |
| 昼食 | バター醤油豚丼 味噌汁 オニオンリング ほうれん草の胡麻和え 牛乳 オレンジジュース | | | | | ハヤシライス 野菜スープ 牛肉コロッケ 海草サラダ バナナヨーグルト 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 鶏肉のハチツ照り焼き こんにゃくの炒り煮 マカロニサラダ 牛乳 オレンジジュース |
| | 1292kcal 炭水化物:39.7g 脂質:46.7g 食繊維:6.6g 加糖量:465mg 鉄:3.8mg 食塩相:4.0g | | | | | 1374kcal 炭水化物:39.8g 脂質:47.0g 食繊維:5.3g 加糖量:333mg 鉄:3.6mg 食塩相:6.3g | 1168kcal 炭水化物:40.0g 脂質:33.0g 食繊維:4.8g 加糖量:314mg 鉄:3.9mg 食塩相:4.7g |
| 夕食 | オムライス デミグラスソース ソウルフード ポテトとウイナーの塩炒め 千切り野菜のサラダ グレープフルーツ&パイ 牛乳 オレンジジュース | ごはん 春雨中華スープ 回鍋肉 かぼちゃの中華あん ザーサイナムル ごま団子 牛乳 オレンジジュース | カレーうどん ごはん うずら串フライ 若布と竹輪の酢の物 黒蜜豆乳プリン 牛乳 オレンジジュース | ごはん オニオンスープ 煮込みハンバーグ ガーリックフライドポテト カラフルマリネ フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース | ごはん けんちん汁 和風おろしとんかつ 千切りごぼうの甘辛炒め かぶの浅漬け カステラ 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 鮭の照り焼き レバニラ炒め みぞれ和え フルーツポンチ 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 豚肉のブラックペッパーソース炒め イカのチリソース モロヘイヤのお浸し フルーツ(キウイ) 牛乳 オレンジジュース |
| | 1213kcal 炭水化物:35.2g 脂質:35.6g 食繊維:9.1g 加糖量:342mg 鉄:3.2mg 食塩相:5.7g | 1431kcal 炭水化物:45.4g 脂質:43.7g 食繊維:10.2g 加糖量:386mg 鉄:4.2mg 食塩相:4.4g | 1344kcal 炭水化物:44.8g 脂質:38.7g 食繊維:6.5g 加糖量:330mg 鉄:2.9mg 食塩相:9.9g | 1355kcal 炭水化物:40.6g 脂質:48.3g 食繊維:7.3g 加糖量:303mg 鉄:2.4mg 食塩相:3.9g | 1280kcal 炭水化物:34.9g 脂質:30.8g 食繊維:9.1g 加糖量:365mg 鉄:3.4mg 食塩相:4.0g | 1177kcal 炭水化物:45.7g 脂質:21.6g 食繊維:6.1g 加糖量:395mg 鉄:7.4mg 食塩相:5.5g | 1107kcal 炭水化物:46.1g 脂質:23.8g 食繊維:8.6g 加糖量:467mg 鉄:3.7mg 食塩相:4.2g |
| 日計 | 13702kcal 炭水化物:125.3g 脂質:118.9g 食繊維:23.5g 加糖量:1375mg 鉄:13.4mg 食塩相:14.4g | 2436kcal 炭水化物:84.5g 脂質:99.6g 食繊維:17.1g 加糖量:800mg 鉄:8.5mg 食塩相:8.9g | 2537kcal 炭水化物:86.3g 脂質:73.1g 食繊維:14.7g 加糖量:762mg 鉄:8.4mg 食塩相:14.8g | 2501kcal 炭水化物:88.3g 脂質:84.0g 食繊維:14.4g 加糖量:819mg 鉄:8.4mg 食塩相:7.8g | 2538kcal 炭水化物:84.2g 脂質:75.0g 食繊維:16.5g 加糖量:852mg 鉄:9.5mg 食塩相:8.1g | 3555kcal 炭水化物:131.6g 脂質:109.8g 食繊維:18.4g 加糖量:1079mg 鉄:15.5mg 食塩相:17.9g | 3419kcal 炭水化物:129.0g 脂質:89.5g 食繊維:23.2g 加糖量:1340mg 鉄:13.9mg 食塩相:13.6g |

※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。