

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年05月20日(月) ~ 2024年05月26日(日)

	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
朝食	ごはん もちもち水餃子のピリ辛スープ 甘辛肉団子 海鮮と野菜の中国醤油炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	もちりパン&チョコデニッシュ ごはん パンプキンスープ ハム&たまごサラダ 春キャブツのハハランチ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉のつくねチーズ焼き 厚揚げと野菜のカレー風味 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 牛肉の五目炒め ひじきとツナの和風サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 竹輪と野菜の和風炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	クリームパン&ロールパン ごはん ソックス 目玉焼き&ベーコン コールスローサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鮭のみそマヨ焼 ささみのごま和え 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ
	1食分:1055kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:41.4g 脂質:30.9g 食繊維:7.0g ｶﾙｼｳﾑ:400mg 鉄:5.1mg 食塩相:3.9g	1食分:939kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:38.2g 脂質:44.4g 食繊維:5.5g ｶﾙｼｳﾑ:302mg 鉄:3.5mg 食塩相:5.5g	1食分:1080kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:44.9g 脂質:37.0g 食繊維:6.4g ｶﾙｼｳﾑ:576mg 鉄:5.4mg 食塩相:4.8g	1食分:1204kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:45.4g 脂質:50.4g 食繊維:8.1g ｶﾙｼｳﾑ:523mg 鉄:6.3mg 食塩相:4.1g	1食分:1048kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:46.6g 脂質:33.8g 食繊維:5.6g ｶﾙｼｳﾑ:482mg 鉄:5.1mg 食塩相:3.9g	1食分:864kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:35.9g 脂質:38.7g 食繊維:6.2g ｶﾙｼｳﾑ:492mg 鉄:4.4mg 食塩相:3.5g	1食分:1058kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:48.5g 脂質:37.2g 食繊維:5.7g ｶﾙｼｳﾑ:452mg 鉄:4.9mg 食塩相:3.5g
昼食						ごはん 中華スープ 豚キムチ炒め レンコンのピリ辛炒め 菜の花のお浸し 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 ガーリックキノ ビーフンの五目炒め 明太ポテトサラダ 牛乳 オレンジジュース
						1食分:978kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:40.2g 脂質:23.7g 食繊維:6.7g ｶﾙｼｳﾑ:370mg 鉄:3.4mg 食塩相:4.0g	1食分:1188kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:40.0g 脂質:35.9g 食繊維:4.9g ｶﾙｼｳﾑ:357mg 鉄:3.0mg 食塩相:4.2g
夕食	ねぎ塩豚丼 味噌汁 さつま芋のバター醤油 スナッフえんどうのおかか和え たいやき(カスタード) 牛乳 オレンジジュース	ガパオライス 春雨のスープ トマトとツナのサラダ 春巻き 杏仁フルーツ 牛乳 オレンジジュース	味噌野菜コーンラーメン ごはん 小籠包 キムチナムル フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	～歓迎会～ チャーハン(※リクエスト) クッパスープ(※リクエスト) 手作り唐揚げ(※リクエスト) ピザトースト(※リクエスト) チョレギサラダ(※リクエスト) ミニケーキ(※リクエスト)	チキンカレー ブロッコリーと卵の中華炒め オニオンサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 アジフライ和風外付け 肉じゃが 冷奴ザーサイのせ いちごフルーチェ 牛乳 オレンジジュース	ごはん ソックス ハバークデミグラスソース 和風きのこペンネ 胡瓜の豆板醤和え チョコババロア 牛乳 オレンジジュース
	1食分:1246kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:41.7g 脂質:32.7g 食繊維:6.2g ｶﾙｼｳﾑ:469mg 鉄:3.5mg 食塩相:4.1g	1食分:1184kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:41.7g 脂質:39.6g 食繊維:4.2g ｶﾙｼｳﾑ:302mg 鉄:3.1mg 食塩相:3.6g	1食分:1142kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:42.9g 脂質:32.2g 食繊維:9.0g ｶﾙｼｳﾑ:370mg 鉄:4.0mg 食塩相:9.2g	1食分:1636kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:62.5g 脂質:66.0g 食繊維:6.7g ｶﾙｼｳﾑ:286mg 鉄:5.2mg 食塩相:7.7g	1食分:1248kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:39.9g 脂質:41.8g 食繊維:6.3g ｶﾙｼｳﾑ:321mg 鉄:3.4mg 食塩相:5.6g	1食分:1286kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:38.5g 脂質:40.4g 食繊維:8.9g ｶﾙｼｳﾑ:493mg 鉄:4.1mg 食塩相:4.1g	1食分:1374kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:41.6g 脂質:47.3g 食繊維:6.1g ｶﾙｼｳﾑ:343mg 鉄:2.4mg 食塩相:4.2g
日計	1食分:2301kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:83.1g 脂質:63.6g 食繊維:13.2g ｶﾙｼｳﾑ:869mg 鉄:8.6mg 食塩相:8.0g	1食分:2123kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:79.9g 脂質:84.0g 食繊維:9.7g ｶﾙｼｳﾑ:604mg 鉄:6.6mg 食塩相:9.1g	1食分:2222kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:87.8g 脂質:69.2g 食繊維:15.4g ｶﾙｼｳﾑ:946mg 鉄:9.4mg 食塩相:14.1g	1食分:2840kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:107.9g 脂質:116.4g 食繊維:14.8g ｶﾙｼｳﾑ:809mg 鉄:11.5mg 食塩相:11.9g	1食分:2296kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:86.5g 脂質:75.6g 食繊維:11.9g ｶﾙｼｳﾑ:803mg 鉄:8.5mg 食塩相:9.5g	1食分:3128kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:114.6g 脂質:102.8g 食繊維:21.8g ｶﾙｼｳﾑ:1355mg 鉄:11.9mg 食塩相:11.7g	1食分:3620kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:130.1g 脂質:120.4g 食繊維:16.7g ｶﾙｼｳﾑ:1152mg 鉄:10.3mg 食塩相:12.0g

※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。