

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年06月17日(月) ~ 2024年06月23日(日)

	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 焼売のフリッスかけ ピリ辛もやしナムル 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ 明太子・鶏そぼろ キムチ・サケフレーク E1244kcal カハク52.0g 脂質:40.2g 食繊維:7.7g カルシウム:422mg 鉄:6.1mg 食塩相:7.7g	チョコデニッシュ&チーズパン ごはん ソッス〜フ 厚焼き玉子&ミートボール 枝豆サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ E945kcal カハク41.7g 脂質:39.9g 食繊維:7.9g カルシウム:403mg 鉄:5.4mg 食塩相:4.1g	ごはん 味噌汁 オムレツのクリームソース ツナ野菜炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ E1083kcal カハク40.3g 脂質:32.8g 食繊維:6.5g カルシウム:483mg 鉄:5.3mg 食塩相:4.4g	ごはん 味噌汁 牛しぐれ煮 ポパイとコーンの和え物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ E1150kcal カハク45.6g 脂質:35.6g 食繊維:10.2g カルシウム:516mg 鉄:6.5mg 食塩相:4.4g	ごはん 味噌汁 鶏の塩こうじ焼き ブロッコリーのチーズ和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ E1110kcal カハク48.0g 脂質:33.9g 食繊維:7.6g カルシウム:504mg 鉄:5.5mg 食塩相:4.2g	クワック&ミニメロンパン ごはん パンプキンスープ スクラブレック & チキンナゲット 蒸し鶏と人参の胡麻ドレ和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ E1118kcal カハク44.4g 脂質:54.3g 食繊維:7.4g カルシウム:419mg 鉄:4.5mg 食塩相:4.5g	ごはん 味噌汁 鶏つくね わかめの酢の物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ E1060kcal カハク42.3g 脂質:30.1g 食繊維:6.2g カルシウム:463mg 鉄:5.2mg 食塩相:4.1g
昼食						ごはん わかめのピリ辛スープ チキンカツ 竹のバター醤油入 れんこんサラダ 牛乳 オレンジジュース E1332kcal カハク42.9g 脂質:35.4g 食繊維:5.1g カルシウム:323mg 鉄:2.6mg 食塩相:5.0g	レタとレモンのサラダ ごはん 味噌汁 野菜の辛み炒め ショア 牛乳 オレンジジュース E1176kcal カハク48.3g 脂質:28.4g 食繊維:6.3g カルシウム:996mg 鉄:3.1mg 食塩相:4.5g
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉のソテー炒め 大学芋 錦糸和え チョコバナニア 牛乳 オレンジジュース E1257kcal カハク44.9g 脂質:30.0g 食繊維:7.1g カルシウム:497mg 鉄:4.5mg 食塩相:4.2g	ごはん 味噌汁 ハンバーグがリッ醤油 海鮮塩炒め 春雨の和え物 マスカットゼリー 牛乳 オレンジジュース E1322kcal カハク42.1g 脂質:39.3g 食繊維:9.2g カルシウム:307mg 鉄:7.1mg 食塩相:4.5g	ソース焼きそば わかめ御飯 味噌汁 たこ焼き 野菜サラダ フルーツ(キウイ・バナナ) 牛乳 オレンジジュース E1198kcal カハク39.0g 脂質:39.1g 食繊維:7.9g カルシウム:347mg 鉄:3.2mg 食塩相:7.3g	ピビンバ丼 かきたまスープ キムチ奴 オクラとなめこの和え物 果物(マンゴー) 牛乳 オレンジジュース E1188kcal カハク46.8g 脂質:34.3g 食繊維:6.8g カルシウム:421mg 鉄:5.1mg 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 魚の味噌マヨ焼き レバナ炒め 胡瓜の浅漬け フルーツヨーグルト 牛乳 オレンジジュース E1122kcal カハク40.8g 脂質:30.8g 食繊維:3.6g カルシウム:464mg 鉄:6.7mg 食塩相:4.3g	ごはん 味噌汁 キムチ入り肉豆腐 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の煮物 ワッフル(食塩入り) 牛乳 オレンジジュース E1241kcal カハク45.3g 脂質:32.2g 食繊維:7.8g カルシウム:470mg 鉄:6.3mg 食塩相:4.8g	ごはん 味噌汁 豚焼肉のおろしポン酢 ささみの竜田揚げ 彩りサラダ グレープフルーツ(フルーツ) 牛乳 オレンジジュース E1226kcal カハク43.4g 脂質:40.5g 食繊維:5.4g カルシウム:412mg 鉄:3.6mg 食塩相:4.3g
日計	E2501kcal カハク96.9g 脂質:70.2g 食繊維:14.8g カルシウム:919mg 鉄:10.6mg 食塩相:12.0g	E2267kcal カハク83.8g 脂質:79.2g 食繊維:17.1g カルシウム:710mg 鉄:12.5mg 食塩相:8.6g	E2281kcal カハク79.3g 脂質:71.9g 食繊維:14.4g カルシウム:830mg 鉄:8.5mg 食塩相:11.7g	E2338kcal カハク92.4g 脂質:69.9g 食繊維:17.0g カルシウム:937mg 鉄:11.6mg 食塩相:8.1g	E2232kcal カハク88.8g 脂質:64.7g 食繊維:11.2g カルシウム:968mg 鉄:12.2mg 食塩相:8.5g	E3691kcal カハク132.6g 脂質:121.9g 食繊維:20.3g カルシウム:1212mg 鉄:13.4mg 食塩相:14.3g	E3462kcal カハク134.0g 脂質:99.0g 食繊維:17.9g カルシウム:1871mg 鉄:11.9mg 食塩相:12.9g

※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。