

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年07月29日(月) ~ 2024年08月04日(日)

	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 鮭の味噌マヨ焼き ハムときゅりの中華サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	お好みサンド ごはん コンソメスープ スクランブル&ベーコン&ツナ レタスサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 照り焼ミートボール レンコンと鶏肉のおかか煮 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚焼き卵&ソーセージ ブロッコリーのタルタル和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 豚肉と玉葱の辛味噌炒め ポテトサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	チーズパン&クリームパン ごはん コーンスープ ハッシュドポテト&ベーコン シーザーサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ソーセージステーキ もやしのカレーソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1116kcal カルパ:49.7g 脂質:35.0g 食繊維:6.0g 加鈣:460mg 鉄:4.9mg 食塩相:3.6g	1035kcal カルパ:42.5g 脂質:40.5g 食繊維:9.5g 加鈣:399mg 鉄:4.5mg 食塩相:4.7g	1139kcal カルパ:45.8g 脂質:32.6g 食繊維:6.9g 加鈣:478mg 鉄:5.6mg 食塩相:4.0g	1123kcal カルパ:43.4g 脂質:39.3g 食繊維:6.9g 加鈣:487mg 鉄:5.9mg 食塩相:3.5g	1139kcal カルパ:47.2g 脂質:34.2g 食繊維:7.0g 加鈣:476mg 鉄:5.3mg 食塩相:3.7g	1043kcal カルパ:38.1g 脂質:47.7g 食繊維:6.2g 加鈣:363mg 鉄:3.8mg 食塩相:4.0g	1023kcal カルパ:40.7g 脂質:23.5g 食繊維:6.0g 加鈣:444mg 鉄:4.9mg 食塩相:3.7g
昼食	ごはん 春雨スープ 牛肉と豆もやしの韓国風炒め マカロニサラダ キムチオクラ冷奴 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 油淋鶏 チョレギサラダ 切干大根の炒り煮 牛乳 オレンジジュース	ごはん パンプキンスープ チーズハンバーグ 海藻サラダ プチシュー 牛乳 オレンジジュース	チキンカツ丼 春雨サラダ ヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	五目炒飯 ワンタンスープ ハムカツ キムチもやし 牛乳 オレンジジュース	焼鳥丼 味噌汁 金平れんこん なめたけおろし 牛乳 オレンジジュース	ハヤシライス 卵スープ 野菜サラダ ブロッコリーのほたてあん 牛乳 オレンジジュース
	1285kcal カルパ:42.6g 脂質:44.1g 食繊維:7.6g 加鈣:413mg 鉄:5.2mg 食塩相:3.8g	1144kcal カルパ:37.1g 脂質:31.8g 食繊維:4.9g 加鈣:337mg 鉄:3.7mg 食塩相:4.0g	1341kcal カルパ:40.1g 脂質:49.3g 食繊維:5.6g 加鈣:355mg 鉄:2.2mg 食塩相:3.8g	1272kcal カルパ:41.9g 脂質:40.3g 食繊維:2.4g 加鈣:358mg 鉄:2.0mg 食塩相:2.4g	1126kcal カルパ:36.5g 脂質:30.1g 食繊維:5.1g 加鈣:296mg 鉄:3.0mg 食塩相:5.3g	1158kcal カルパ:42.8g 脂質:32.2g 食繊維:4.8g 加鈣:360mg 鉄:3.8mg 食塩相:4.7g	1213kcal カルパ:37.2g 脂質:37.3g 食繊維:7.5g 加鈣:327mg 鉄:3.6mg 食塩相:6.3g
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉のガーリックソテー 青菜とイカの塩炒め 枝豆と若布の酢の物 果物(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 具だくさん味噌汁 さばの塩唐揚げ ツナじゃが ほうれん草の柚子和え ジョア 牛乳 オレンジジュース	塩バターコンラーメン ごはん 焼き餃子 蒸し鶏のピリ辛和え 抹茶ババロア 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 大学芋 もやしとにらのお浸し 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 魚のタルタル焼き 焼きうどん ねばねば三昧 フルーツポンチ 牛乳 オレンジジュース	ごはん すまし汁 とんかつ 筑前煮 浅漬け プリン 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉のハチミツ照り焼き チャブチエ 青梗菜のお浸し カステラ 牛乳 オレンジジュース
	1173kcal カルパ:40.3g 脂質:34.4g 食繊維:6.3g 加鈣:443mg 鉄:3.6mg 食塩相:4.4g	1291kcal カルパ:42.0g 脂質:38.1g 食繊維:11.2g 加鈣:1004mg 鉄:3.7mg 食塩相:3.8g	1049kcal カルパ:36.3g 脂質:26.5g 食繊維:6.6g 加鈣:393mg 鉄:2.1mg 食塩相:9.0g	1214kcal カルパ:36.9g 脂質:33.8g 食繊維:7.0g 加鈣:445mg 鉄:4.7mg 食塩相:3.2g	1195kcal カルパ:41.0g 脂質:29.7g 食繊維:5.5g 加鈣:420mg 鉄:3.3mg 食塩相:6.3g	1207kcal カルパ:36.2g 脂質:30.1g 食繊維:5.0g 加鈣:327mg 鉄:2.9mg 食塩相:5.2g	1203kcal カルパ:40.2g 脂質:31.6g 食繊維:5.1g 加鈣:435mg 鉄:3.6mg 食塩相:4.0g
日計	3574kcal カルパ:132.6g 脂質:113.5g 食繊維:19.9g 加鈣:1316mg 鉄:13.7mg 食塩相:11.8g	3470kcal カルパ:121.6g 脂質:110.4g 食繊維:25.6g 加鈣:1740mg 鉄:11.9mg 食塩相:12.5g	3529kcal カルパ:122.2g 脂質:108.4g 食繊維:19.1g 加鈣:1226mg 鉄:9.9mg 食塩相:16.9g	3609kcal カルパ:122.2g 脂質:113.4g 食繊維:16.3g 加鈣:1290mg 鉄:12.6mg 食塩相:9.1g	3460kcal カルパ:124.7g 脂質:94.0g 食繊維:17.6g 加鈣:1192mg 鉄:11.6mg 食塩相:15.3g	3408kcal カルパ:117.1g 脂質:110.0g 食繊維:16.0g 加鈣:1050mg 鉄:10.5mg 食塩相:14.0g	3439kcal カルパ:118.1g 脂質:92.4g 食繊維:18.6g 加鈣:1206mg 鉄:12.1mg 食塩相:14.1g

※仕入れに状況により、料理・食材が変更になる場合がございます。