

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年09月02日(月) ~ 2024年09月08日(日)

	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 魚の味噌マヨ焼き じゃが芋とウィンナー炒め 納豆 温泉卵	チーズバーガー ごはん ミスト・ス・ブ グリーンサラダ ポテトフライ 納豆	ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろあん ポテトサラダ 納豆 温泉卵	ごはん 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き コーンサラダ 納豆 温泉卵	朝カレー ツナサラダ ショア 納豆 温泉卵 牛乳	食パン ごはん 卵スープ 鶏つくね 大根サラダ 納豆 温泉卵 牛乳	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 リーゼ・ツ 野菜炒め 納豆 温泉卵 牛乳
	のり佃煮・ふりかけ	のり佃煮・ふりかけ	のりつく・ふりかけ	のり佃煮・ふりかけ	のり佃煮・ふりかけ	のり佃煮・ふりかけ	のりつく・ふりかけ
	1148kcal 炭水化物:46.7g 脂質:34.0g 食繊維:9.2g 加鈣:463mg 鉄:5.3mg 食塩相:4.5g	1065kcal 炭水化物:41.3g 脂質:48.2g 食繊維:7.0g 加鈣:485mg 鉄:4.8mg 食塩相:5.0g	1195kcal 炭水化物:45.3g 脂質:35.1g 食繊維:7.6g 加鈣:521mg 鉄:6.1mg 食塩相:4.1g	1093kcal 炭水化物:48.2g 脂質:29.7g 食繊維:6.5g 加鈣:548mg 鉄:5.6mg 食塩相:3.5g	1333kcal 炭水化物:48.4g 脂質:42.8g 食繊維:7.5g 加鈣:596mg 鉄:11.7mg 食塩相:4.8g	967kcal 炭水化物:42.9g 脂質:35.8g 食繊維:8.9g 加鈣:388mg 鉄:4.3mg 食塩相:4.6g	1115kcal 炭水化物:43.0g 脂質:33.7g 食繊維:5.9g 加鈣:518mg 鉄:6.2mg 食塩相:3.8g
昼食						ごはん 肉団子スープ 豚キムチ炒め 冷奴 ナムル 牛乳 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 パンネソテー ひじきの炒め煮 牛乳 野菜ジュース
						1151kcal 炭水化物:46.5g 脂質:34.0g 食繊維:6.2g 加鈣:377mg 鉄:4.2mg 食塩相:3.8g	1205kcal 炭水化物:37.7g 脂質:30.8g 食繊維:4.0g 加鈣:349mg 鉄:3.5mg 食塩相:4.4g
夕食	ソースカツ丼 味噌汁 コンビネーションサラダ 漬物 フルーツ(キウイ・グレープ・フルーツ) 牛乳 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 豚肉とピーマンの味噌炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のおかか和え プリン 牛乳 野菜ジュース	もやし炒め味噌ラーメン ごはん 焼売 イカとトマトのマリネ 梨(デザート) 牛乳 野菜ジュース	牛カルピ丼 キムチクッパスープ グリーンサラダ 厚揚げと小松菜の生姜炒め マンゴープリン 牛乳 野菜ジュース	ごはん 貝だくさん味噌汁 サモフライ 親子煮 春雨とザーサイの和え物 ロールケーキ(パニラ) 牛乳 野菜ジュース	五目御飯 すまし汁 串カツ レバニラ炒め いんげんの胡麻和え フルーツヨーグルト 牛乳 野菜ジュース	ごはん コンソメスープ 豚肉のカレー風味焼き コーンクリームコロッケ わかめサラダ マスカットゼリー 牛乳 野菜ジュース
	1215kcal 炭水化物:38.3g 脂質:32.1g 食繊維:7.3g 加鈣:428mg 鉄:4.2mg 食塩相:5.6g	1169kcal 炭水化物:44.3g 脂質:25.4g 食繊維:7.6g 加鈣:500mg 鉄:4.6mg 食塩相:3.6g	954kcal 炭水化物:37.9g 脂質:27.8g 食繊維:6.6g 加鈣:292mg 鉄:2.5mg 食塩相:8.3g	1365kcal 炭水化物:42.7g 脂質:46.8g 食繊維:5.9g 加鈣:444mg 鉄:5.0mg 食塩相:5.0g	1342kcal 炭水化物:42.3g 脂質:38.2g 食繊維:5.4g 加鈣:427mg 鉄:4.0mg 食塩相:5.0g	1141kcal 炭水化物:36.4g 脂質:31.8g 食繊維:6.5g 加鈣:404mg 鉄:8.3mg 食塩相:6.9g	1198kcal 炭水化物:37.1g 脂質:39.1g 食繊維:8.2g 加鈣:348mg 鉄:7.0mg 食塩相:3.0g
日計	2363kcal 炭水化物:85.0g 脂質:66.1g 食繊維:16.5g 加鈣:891mg 鉄:9.5mg 食塩相:10.1g	2234kcal 炭水化物:85.6g 脂質:73.6g 食繊維:14.6g 加鈣:985mg 鉄:9.4mg 食塩相:12.4g	2149kcal 炭水化物:83.2g 脂質:62.9g 食繊維:14.2g 加鈣:813mg 鉄:8.6mg 食塩相:12.4g	2458kcal 炭水化物:90.9g 脂質:76.5g 食繊維:12.4g 加鈣:992mg 鉄:10.6mg 食塩相:8.5g	2675kcal 炭水化物:90.7g 脂質:81.0g 食繊維:12.9g 加鈣:1023mg 鉄:15.7mg 食塩相:9.8g	3259kcal 炭水化物:125.8g 脂質:101.6g 食繊維:21.6g 加鈣:1215mg 鉄:16.8mg 食塩相:15.2g	3518kcal 炭水化物:117.8g 脂質:103.6g 食繊維:18.1g 加鈣:1215mg 鉄:16.7mg 食塩相:11.2g

*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。