

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年09月16日(月) ~ 2024年09月22日(日)

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜の中華和え 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	焼きそばパン ごはん 野菜スープ チーズスクランブル ごぼうサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ソーセージステーキ シーザーサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め とろろ芋 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	朝カレー コールスローサラダ ストロベリーヨーグルト 温泉卵 納豆 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	食パン ごはん 野菜のミックス オムレツ&ベーコンソテー コーンサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 アジの塩焼 たまご炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ
	1162kcal カハク47.9g 脂質:33.0g 食繊維:6.9g 加鈣:533mg 鉄:6.2mg 食塩相:4.9g	936kcal カハク38.7g 脂質:39.8g 食繊維:7.1g 加鈣:481mg 鉄:4.4mg 食塩相:4.8g	1069kcal カハク40.8g 脂質:24.8g 食繊維:5.4g 加鈣:456mg 鉄:4.9mg 食塩相:3.7g	1097kcal カハク44.9g 脂質:28.4g 食繊維:7.3g 加鈣:475mg 鉄:5.1mg 食塩相:3.6g	1291kcal カハク46.0g 脂質:40.7g 食繊維:7.3g 加鈣:472mg 鉄:4.9mg 食塩相:4.5g	1024kcal カハク42.8g 脂質:41.1g 食繊維:10.0g 加鈣:395mg 鉄:4.7mg 食塩相:5.1g	1072kcal カハク47.8g 脂質:28.0g 食繊維:6.2g 加鈣:534mg 鉄:6.0mg 食塩相:4.4g
昼食	ハヤシライス ソウルフード 野菜コロッケ チーズサラダ 牛乳 りんごジュース					ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ 大豆とひじき煮 おくらとわかめのポン酢和え 牛乳 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼 ポテトカレー炒め ほうれん草の和え物 牛乳 りんごジュース
	1224kcal カハク31.0g 脂質:36.5g 食繊維:5.7g 加鈣:393mg 鉄:3.1mg 食塩相:5.8g					1122kcal カハク38.8g 脂質:33.0g 食繊維:7.7g 加鈣:417mg 鉄:3.1mg 食塩相:5.7g	1163kcal カハク38.9g 脂質:28.6g 食繊維:8.3g 加鈣:379mg 鉄:3.7mg 食塩相:3.9g
夕食	ごはん 春雨中華スープ 八宝菜 青じそギョウザ ほうれん草のごま和え 白玉きなこ 牛乳 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 ペッパー唐揚げ かぼちゃのそぼろあん 蒸し鶏と海草のマリネ 果物(バナナ) 牛乳 りんごジュース	ミートスパゲティ ごはん コンソメスープ 大根サラダ ポテトツナマヨ焼き コーヒーゼリー 牛乳 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼 うすら串フライ ブロッコリーのタルタル和え エクレア 牛乳 りんごジュース	ごはん 豚汁 鶏団子の甘酢あん 小松菜と厚揚げの和え物 れんこんチップサラダ フルーツ(オレンジ・キウイ) 牛乳 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 トンテキ ウインナーのマスタード炒め キャベツの塩昆布和え マスカットゼリー 牛乳 りんごジュース	回鍋肉丼 中華スープ キムチモヤシ 卵の花炒り煮 フルーツポンチ 牛乳 野菜ジュース
	1225kcal カハク42.8g 脂質:28.9g 食繊維:7.9g 加鈣:428mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.3g	1286kcal カハク40.9g 脂質:39.0g 食繊維:6.0g 加鈣:408mg 鉄:3.8mg 食塩相:4.4g	1212kcal カハク40.0g 脂質:36.9g 食繊維:9.4g 加鈣:317mg 鉄:2.9mg 食塩相:6.0g	1079kcal カハク33.4g 脂質:28.1g 食繊維:4.3g 加鈣:358mg 鉄:2.8mg 食塩相:3.2g	1244kcal カハク39.9g 脂質:35.6g 食繊維:9.9g 加鈣:490mg 鉄:5.2mg 食塩相:5.0g	1218kcal カハク36.8g 脂質:32.5g 食繊維:8.1g 加鈣:311mg 鉄:7.5mg 食塩相:5.4g	1185kcal カハク44.9g 脂質:30.5g 食繊維:10.1g 加鈣:348mg 鉄:3.7mg 食塩相:4.6g
日計	3611kcal カハク121.7g 脂質:98.4g 食繊維:20.5g 加鈣:1354mg 鉄:13.9mg 食塩相:15.0g	2222kcal カハク79.6g 脂質:78.8g 食繊維:13.1g 加鈣:889mg 鉄:8.2mg 食塩相:9.2g	2281kcal カハク80.8g 脂質:61.7g 食繊維:14.8g 加鈣:773mg 鉄:7.8mg 食塩相:9.7g	2176kcal カハク78.3g 脂質:56.5g 食繊維:11.6g 加鈣:833mg 鉄:7.9mg 食塩相:6.8g	2535kcal カハク85.9g 脂質:76.3g 食繊維:17.2g 加鈣:962mg 鉄:10.1mg 食塩相:9.5g	3364kcal カハク118.4g 脂質:106.6g 食繊維:25.8g 加鈣:1123mg 鉄:15.3mg 食塩相:16.1g	3420kcal カハク131.6g 脂質:87.1g 食繊維:24.6g 加鈣:1261mg 鉄:13.4mg 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。