

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年04月14日(月)～2025年04月20日(日)

	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)	4月20日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 アジの塩焼 切干大根の煮物 ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	食パン&ミニチョコパ ごはん クリームシチュー 拌炒トマト汁&ハム 白菜ソテー ●ヤクルトミルミル 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 がんもと根菜のそぼろあんかけ おかか和え ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ウインナー&厚焼き玉子 マカロニソテー ●フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き ビーフン炒め ●飲むヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	白パン&ミニデニッシュカスタード ごはん コンソメスープ スクランブルエッグ & ベーコン ポテトサラダ ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 チキンバーグ ブロッコリーとコーンの胡麻ドレ和え ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
昼食						五目チャーハン 中華スープ 春巻き 春雨サラダ 牛乳 野菜ジュース	ごはん すまし汁 白身魚のコンマヨ焼き ツナじゃが 若布のともやしの梅肉和え 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
夕食	ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ ポテトカレー炒め 野菜サラダ ●ちくわの磯辺揚げ フルーツ(パイナップル) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ミートスパゲティ ごはん かぼちゃコロッケ 千切り野菜の和え物 ●サイコロステーキ いちごフルーチェ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 卵スープ ホキのチリソースかけ 肉団子の甘酢あん ●焼き餃子 ザーサイの和え物 黒糖ケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	豚すき焼き丼 味噌汁 カツオカツ&フライドポテト 油揚げと小松菜の辛子和え ●卵豆腐 フルーツ(マンゴー) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん けんちん汁 サーモンフライ&青じそ餃子 茄子の生姜炒め 胡瓜と白菜の浅漬け ●ワンタンの香味和え オレンジゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉とごぼうの味噌煮 さつま芋チップ 青梗菜のごま和え ●チーズメンチカツ ミニカスタード たいやき 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ソースカツ丼 味噌汁 コンビーフサラダ 漬物 ●にら饅頭 カルピスゼリー 牛乳 りんごジュース
スタン ダード 日計	1人分:2351kcal 糖質:87.8g 脂質:62.2g 食繊維:14.6g カルシウム:905mg 鉄:9.0mg 食塩相:11.8g	1人分:2133kcal 糖質:79.5g 脂質:61.8g 食繊維:13.1g カルシウム:819mg 鉄:6.9mg 食塩相:10.0g	1人分:2128kcal 糖質:74.0g 脂質:47.9g 食繊維:9.8g カルシウム:805mg 鉄:8.3mg 食塩相:8.0g	1人分:2400kcal 糖質:87.3g 脂質:64.5g 食繊維:13.7g カルシウム:1023mg 鉄:11.0mg 食塩相:8.8g	1人分:2536kcal 糖質:83.1g 脂質:74.2g 食繊維:11.5g カルシウム:782mg 鉄:8.8mg 食塩相:9.3g	1人分:3206kcal 糖質:103.5g 脂質:97.5g 食繊維:18.3g カルシウム:1153mg 鉄:11.5mg 食塩相:14.2g	1人分:3437kcal 糖質:109.4g 脂質:87.3g 食繊維:22.2g カルシウム:1158mg 鉄:11.7mg 食塩相:12.8g
アスリ ート 日計	1人分:2518kcal 糖質:95.3g 脂質:66.1g 食繊維:15.0g カルシウム:1011mg 鉄:13.3mg 食塩相:12.4g	1人分:2376kcal 糖質:89.6g 脂質:75.2g 食繊維:13.7g カルシウム:925mg 鉄:7.0mg 食塩相:11.0g	1人分:2390kcal 糖質:88.0g 脂質:56.2g 食繊維:13.5g カルシウム:1065mg 鉄:15.8mg 食塩相:10.2g	1人分:2585kcal 糖質:92.4g 脂質:69.5g 食繊維:15.1g カルシウム:1015mg 鉄:13.5mg 食塩相:10.1g	1人分:2694kcal 糖質:89.9g 脂質:76.3g 食繊維:12.8g カルシウム:917mg 鉄:9.2mg 食塩相:10.1g	1人分:3336kcal 糖質:114.0g 脂質:99.9g 食繊維:17.7g カルシウム:1796mg 鉄:11.3mg 食塩相:14.5g	1人分:3680kcal 糖質:117.0g 脂質:97.9g 食繊維:22.3g カルシウム:1376mg 鉄:11.9mg 食塩相:14.3g

●はアスリート食のみの提供となります。