

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年04月21日(月) ~ 2025年04月27日(日)

	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27日(日)
朝食	ごはん すまし汁 さわらの照り焼き 金平ごぼう ●ヤクルトミルミル 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ホットドック ごはん トマトスープ ミニオムレツ ソーセージと野菜のソー ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ	ごはん 中華スープ 絹揚げと春雨のオムレツ炒め 小松菜ともやしのお浸し ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん すまし汁 肉団子と野菜の煮物 厚焼き玉子 春雨サラダ ●飲むヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ	朝カレー かきたま汁 レタスサラダ ●フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	レーズンパン&チョコデニッシュ ごはん コンソメスープ 野菜のスクランブル ごぼうサラダ ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ	ごはん 味噌汁 白菜の中華煮 きざみオクラ ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
昼食							ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 青菜の塩炒め 胡瓜ともやしの梅肉和え 牛乳 りんごジュース
夕食	ごはん コンソメスープ 牛肉と野菜の黒胡椒炒め 野菜コロッケ スパゲティサラダ ●照り焼きチキン フルーツ(バナナ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	肉にらラーメン ごはん 揚げ焼売 大根の中華和え ●うずら串フライ いちごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 豚汁 鶏肉の唐揚げ ひじき煮 チョレギサラダ ●焼き餃子 ロールケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 鯖の味噌漬け焼 卵の花炒り煮 素揚げなすのおろし和え ●メンチカツ フルーツ(りんご) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 中華スープ 回鍋肉 春巻 キムチモヤシ ●水餃子 プリン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 すまし汁 黒酢チキン ポテトベーコン焼き 白菜の浅漬け ●パサパサフライ フルーツ(オレンジ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 卵スープ 白身魚の唐揚げカマヨリス 大根の含め煮 わかめサラダ ●ハンバーグ 青りんごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
スタンダード食 日計	1人分 -2473kcal 糖質:83.7g 脂質:74.7g 食繊維:9.5g 加糖量:673mg 鉄:3.7mg 食塩相:10.0g	1人分 -2016kcal 糖質:76.2g 脂質:69.5g 食繊維:10.2g 加糖量:691mg 鉄:6.6mg 食塩相:11.4g	1人分 -2365kcal 糖質:77.1g 脂質:72.5g 食繊維:10.9g 加糖量:777mg 鉄:9.1mg 食塩相:6.8g	1人分 -2412kcal 糖質:77.0g 脂質:69.9g 食繊維:16.7g 加糖量:826mg 鉄:9.3mg 食塩相:9.0g	1人分 -2366kcal 糖質:79.1g 脂質:62.0g 食繊維:12.3g 加糖量:717mg 鉄:7.6mg 食塩相:10.4g	1人分 -2167kcal 糖質:76.7g 脂質:68.0g 食繊維:12.5g 加糖量:784mg 鉄:7.0mg 食塩相:9.6g	1人分 -3198kcal 糖質:106.8g 脂質:75.1g 食繊維:16.5g 加糖量:1249mg 鉄:11.5mg 食塩相:12.2g
アスリート食 日計	1人分 -2681kcal 糖質:96.1g 脂質:83.4g 食繊維:10.2g 加糖量:781mg 鉄:9.2mg 食塩相:10.8g	1人分 -2115kcal 糖質:78.9g 脂質:75.1g 食繊維:10.4g 加糖量:792mg 鉄:10.6mg 食塩相:11.5g	1人分 -2555kcal 糖質:84.8g 脂質:78.5g 食繊維:12.0g 加糖量:1427mg 鉄:9.3mg 食塩相:7.8g	1人分 -2688kcal 糖質:85.7g 脂質:85.3g 食繊維:17.3g 加糖量:946mg 鉄:9.6mg 食塩相:9.8g	1人分 -2662kcal 糖質:87.0g 脂質:72.1g 食繊維:14.6g 加糖量:762mg 鉄:10.5mg 食塩相:11.4g	1人分 -2393kcal 糖質:84.0g 脂質:78.9g 食繊維:13.1g 加糖量:1016mg 鉄:7.1mg 食塩相:10.2g	1人分 -3385kcal 糖質:117.6g 脂質:81.3g 食繊維:17.3g 加糖量:1496mg 鉄:12.2mg 食塩相:13.6g

●はアスリート食のみの提供となります。 … リクエストメニュー