

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年05月05日(月)～2025年05月11日(日)

	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)	5月11日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 鶏つくね焼き 白菜とツナの蒸し煮 ●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 コンソメスープ ミニオムレツ ブロッコリーのマヨソテー ●ヤクルトミルミル 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ	ごはん 味噌汁 焼売のチリソース ホウレン草のバターソテー ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ	ごはん 味噌汁 キャベツソテー チキンナゲット ●フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	食パン&ミニデニッシュカ ごはん コンソメ スクランブルエッグ ポテトのトマト煮 ●飲むヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ミートボールの甘酢あん 春雨サラダ ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
昼食	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春巻 青梗菜の中華和え 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん すまし汁 気仙沼産カツオカツ 大根のきんぴら 小松菜の辛し和え 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース				ごはん 味噌汁 アジフライ 切干大根の煮物 白菜のレモン風味漬け 牛乳 りんごジュース	ハヤシライス オニオンスープ コロケ コールスローサラダ 牛乳 野菜ジュース
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉のステーキ焼き ポテトのバター醤油焼き わかめの生姜和え ●チーズメンチカツ 黒ごまプリン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	味噌ラーメン ごはん 大学芋 切干大根のキムチサラダ ●焼き餃子 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 味噌汁 → クリームスープ チキン竜田ソルトレモンがけ かぼちゃのチーズ焼き キャベツの昆布和え ●ハンバーグ 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 鯖のグリル カレー風味 根菜の煮物 オクラとワカメのお浸し ●豚串カツ ミニエクレア 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん すまし汁 サラダ風豆腐ハンバーグ 和風パンネ ★ポテトサラダ ●照り焼きチキン ピーチゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	親子丼 味噌汁 小松菜の塩炒め 漬物 ●ちくわの磯辺揚げ フルーツ(バナナ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 白身魚の塩唐揚げ 金平ごぼう 海草サラダ ●サイコロステーキ ロールケーキ 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 -3236kcal 炭水化物:108.5g 脂質:76.7g 食繊維:15.3g カルシウム:1354mg 鉄:11.9mg 食塩相当:12.8g	1人分 -3153kcal 炭水化物:103.2g 脂質:88.1g 食繊維:20.8g カルシウム:1114mg 鉄:10.6mg 食塩相当:13.5g	1人分 -2232kcal 炭水化物:72.2g 脂質:55.5g 食繊維:12.6g カルシウム:890mg 鉄:8.3mg 食塩相当:7.0g	1人分 -2340kcal 炭水化物:79.1g 脂質:69.5g 食繊維:12.4g カルシウム:866mg 鉄:8.9mg 食塩相当:8.6g	1人分 -2233kcal 炭水化物:71.2g 脂質:52.1g 食繊維:12.8g カルシウム:801mg 鉄:8.4mg 食塩相当:9.1g	1人分 -3139kcal 炭水化物:105.7g 脂質:79.1g 食繊維:18.8g カルシウム:1245mg 鉄:11.7mg 食塩相当:14.9g	1人分 -3362kcal 炭水化物:105.0g 脂質:80.1g 食繊維:16.8g カルシウム:1137mg 鉄:10.8mg 食塩相当:15.0g
アスリート食 日計	1人分 -3478kcal 炭水化物:117.3g 脂質:90.2g 食繊維:16.5g カルシウム:1478mg 鉄:16.5mg 食塩相当:13.9g	1人分 -3358kcal 炭水化物:109.6g 脂質:95.6g 食繊維:21.6g カルシウム:1227mg 鉄:10.8mg 食塩相当:14.4g	1人分 -2425kcal 炭水化物:84.5g 脂質:60.6g 食繊維:13.8g カルシウム:1581mg 鉄:9.0mg 食塩相当:8.5g	1人分 -2576kcal 炭水化物:86.3g 脂質:80.4g 食繊維:13.3g カルシウム:1073mg 鉄:9.4mg 食塩相当:9.8g	1人分 -2549kcal 炭水化物:84.6g 脂質:65.3g 食繊維:15.2g カルシウム:843mg 鉄:11.6mg 食塩相当:9.8g	1人分 -3339kcal 炭水化物:115.4g 脂質:85.7g 食繊維:19.0g カルシウム:1374mg 鉄:12.3mg 食塩相当:16.1g	1人分 -3601kcal 炭水化物:116.2g 脂質:92.0g 食繊維:17.7g カルシウム:1350mg 鉄:10.9mg 食塩相当:16.1g

●はアスリート食のみの提供となります。 ★はリクエストメニュー。