

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年05月12日(月)～2025年05月18日(日)

	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)	5月18日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 チキンバーグ ★ツナサラダ ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ	レーズンパニー&ミチヨデ・インツ ごはん コンソメスープ スクランブルエッグ & ベーコン ごぼうサラダ ●ショア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜のソテー ●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 中華スープ にら玉甘酢あん めかふ和え ●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 肉団子と野菜のクリーム煮 ポテトサラダ ●ショア 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ	ドッグパン ごはん コンソメスープ ボイルウインナー オムレツ ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん かきたま汁 高野豆腐と野菜の中華炒め もやしのナムル ●飲むヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ
昼食				キーマカレー コンソメスープ 白身フライ 大根サラダ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース		ナポリタンスパゲッティ コンソメスープ ごはん ハンペンチーズフライ 生野菜サラダ 牛乳 りんごジュース	ごはん 味噌汁 たらちのキムチマヨ焼き ワンタンのピリ辛葱だれ 若布ときゃべの梅肉和え 牛乳 野菜ジュース
夕食	ごはん コンソメスープ サーモンフライ スパニッシュオムレツ 切干大根のフアヒバ・ナムル ●鶏ムネ肉のネギ塩焼き 黒糖ケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	かきたまうどん ごはん メンチカツ グリーンサラダ ●水餃子 ★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 味噌汁 ホキの唐揚げ ひじき煮 野菜のネギ酢和え ●ポーク焼売 青りんごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん すまし汁 鶏肉のパン粉焼き れんこんの味噌炒め チンゲン菜のごま和え ●うずら串フライ 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 味噌汁 豚肉のネギ塩焼き 揚げしそ餃子 大根の浅漬け ●マグロカツ ミカド・たいやき 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 白身魚のバジル焼き マカロニソテー オニオンサラダ ●たこ焼き 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	ごはん 味噌汁 ★鶏肉の唐揚げ ★玉こんにゃくの味噌田楽 ごぼうサラダ ●にら饅頭 杏仁豆腐 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:2323kcal 糖質:76.7g 脂質:63.9g 食繊維:12.8g カルシウム:868mg 鉄:8.7mg 食塩相当量:7.4g	1人分:2103kcal 糖質:75.6g 脂質:73.1g 食繊維:11.6g カルシウム:733mg 鉄:6.5mg 食塩相当量:10.7g	1人分:2096kcal 糖質:78.2g 脂質:44.4g 食繊維:9.7g カルシウム:865mg 鉄:8.2mg 食塩相当量:7.0g	1人分:3175kcal 糖質:107.2g 脂質:72.7g 食繊維:16.4g カルシウム:1110mg 鉄:11.1mg 食塩相当量:11.0g	1人分:2293kcal 糖質:74.7g 脂質:56.2g 食繊維:16.1g カルシウム:943mg 鉄:8.8mg 食塩相当量:7.4g	1人分:2948kcal 糖質:105.0g 脂質:81.1g 食繊維:13.7g カルシウム:1104mg 鉄:8.9mg 食塩相当量:13.7g	1人分:3383kcal 糖質:107.9g 脂質:98.4g 食繊維:17.7g カルシウム:1224mg 鉄:11.5mg 食塩相当量:13.3g
アスリート食 日計	1人分:2459kcal 糖質:93.4g 脂質:66.0g 食繊維:13.3g カルシウム:975mg 鉄:12.9mg 食塩相当量:8.0g	1人分:2257kcal 糖質:83.4g 脂質:77.2g 食繊維:12.6g カルシウム:956mg 鉄:13.2mg 食塩相当量:11.7g	1人分:2299kcal 糖質:86.4g 脂質:52.0g 食繊維:9.8g カルシウム:981mg 鉄:8.8mg 食塩相当量:8.1g	1人分:3418kcal 糖質:111.4g 脂質:84.0g 食繊維:18.2g カルシウム:1144mg 鉄:13.8mg 食塩相当量:11.0g	1人分:2505kcal 糖質:84.5g 脂質:63.4g 食繊維:17.3g カルシウム:1159mg 鉄:9.3mg 食塩相当量:8.4g	1人分:3129kcal 糖質:110.4g 脂質:92.2g 食繊維:14.4g カルシウム:1196mg 鉄:9.2mg 食塩相当量:14.7g	1人分:3607kcal 糖質:114.4g 脂質:108.4g 食繊維:18.4g カルシウム:1348mg 鉄:12.0mg 食塩相当量:14.9g

●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。