

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年05月19日(月)～2025年05月25日(日)

	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 甘辛肉団子 白菜とツナのコンソメ煮 ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	レーズンパン&チョコパン ごはん コンソメスープ チーズスクランブル マカロニサラダ ●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 車麩のすき煮風 ポン酢和え ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 絹揚げの中華炒め なめたけ和え ●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 ミニオムレツ リーゼッツと野菜のソテー ●フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	食パン&ミニデニッシュがトード 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 すまし汁 豆腐ハバークの照り焼 温野菜サラダ ●飲むヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
昼食						ソース焼きうどん ごはん 味噌汁 コロッケ 枝豆サラダ 牛乳 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 大根の含め煮 和風サラダスパゲティ 牛乳 りんごジュース
夕食	ごはん 味噌汁 さばの塩焼 ビーフンソテー 大根の生姜酢あえ ●鶏の唐揚げ グレープゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	醤油ラーメン ごはん ミニ麻婆豆腐 ★チョレギサラダ ●焼き餃子 マンゴープリン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 タラの葱味噌焼き さつま芋のきんぴら 豆たっぷりサラダ ●サイコロステーキ 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 とんかつ 冷奴 大根サラダ ●照り焼きチキン 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 すまし汁 鶏の味噌煮込み コンソメパテ ほうれん草の胡麻和え ●ハムカツ 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 鯖の味噌マヨ焼き 肉入りきんぴら 白菜のお浸し ●ハバークフライ 青りんごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	韓国風混ぜご飯 わかめスープ 春巻 キムチモヤシ ●ワンタンの香味和え フルーツ(バナナ) 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1日:2238kcal 炭水化物:74.3g 脂質:57.3g 食繊維:11.6g 加糖量:839mg 鉄:8.4mg 食塩相:9.1g	1人1日:2102kcal 炭水化物:76.7g 脂質:76.7g 食繊維:9.2g 加糖量:838mg 鉄:6.4mg 食塩相:11.3g	1人1日:2100kcal 炭水化物:75.0g 脂質:40.9g 食繊維:13.4g 加糖量:931mg 鉄:9.2mg 食塩相:10.9g	1人1日:2255kcal 炭水化物:71.9g 脂質:55.5g 食繊維:12.6g 加糖量:951mg 鉄:9.0mg 食塩相:7.7g	1人1日:2190kcal 炭水化物:73.4g 脂質:48.4g 食繊維:13.5g 加糖量:819mg 鉄:8.4mg 食塩相:8.4g	1人1日:3150kcal 炭水化物:103.2g 脂質:96.5g 食繊維:20.0g 加糖量:1187mg 鉄:10.3mg 食塩相:16.0g	1人1日:3149kcal 炭水化物:103.0g 脂質:73.2g 食繊維:17.2g 加糖量:1122mg 鉄:11.5mg 食塩相:11.9g
アスリート食 日計	1人1日:2536kcal 炭水化物:87.3g 脂質:78.6g 食繊維:11.9g 加糖量:945mg 鉄:12.7mg 食塩相:10.1g	1人1日:2307kcal 炭水化物:83.1g 脂質:84.2g 食繊維:10.0g 加糖量:951mg 鉄:6.6mg 食塩相:12.2g	1人1日:2326kcal 炭水化物:86.3g 脂質:52.7g 食繊維:14.2g 加糖量:1571mg 鉄:9.3mg 食塩相:12.1g	1人1日:2419kcal 炭水化物:84.3g 脂質:63.3g 食繊維:13.4g 加糖量:1037mg 鉄:9.5mg 食塩相:8.4g	1人1日:2574kcal 炭水化物:83.6g 脂質:65.5g 食繊維:15.9g 加糖量:864mg 鉄:11.5mg 食塩相:9.5g	1人1日:3376kcal 炭水化物:110.5g 脂質:107.4g 食繊維:20.6g 加糖量:1419mg 鉄:10.4mg 食塩相:16.6g	1人1日:3312kcal 炭水化物:109.1g 脂質:75.4g 食繊維:18.3g 加糖量:1248mg 鉄:11.9mg 食塩相:12.8g

●はアスリート食のみの提供となります。 ★印は養生リクエストメニュー。