

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年06月09日(月)～2025年06月15日(日)

	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)	6月15日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐と野菜の中華炒め オクラめかぶ和え ●ヤクルトミルミル 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ	ロールパン&チョコデニッシュ ごはん クリームスープ ポイルウインナー 緑黄色野菜サラダ ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 にら玉甘酢あん ハウレン草のバターソテー ●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 豆腐のチリソース 菜の花のペペロン ●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 中華スープ 春雨のオイスター炒め 小松菜ともやしのお浸し ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ	食パン 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 ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 絹揚げと野菜の炒めもの ひじき煮 ●飲むヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 たいみそ・ふりかけ
昼食						ごはん 味噌汁 串カツ&チーズメンチカツ 里芋の煮物 小松菜の磯和え 牛乳 りんごジュース	ごはん 中華スープ レバニラ炒め 春巻き 酢の物 牛乳 野菜ジュース
夕食	ごはん 味噌汁 アジフライ スパニッシュオムレツ 海草サラダ ●ハンバーグ グレープゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	味噌バターコーンカレー ごはん あっさり塩麻婆豆腐 細切り野菜のピリ辛和え ●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 コンソメスープ ミートボールのブラキッシュ コロッケ 野菜サラダ ●鶏ムネ肉のネギ塩焼き 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 味噌汁 鶏の味噌焼き 根菜のピリ辛煮 チンゲン菜のおかか和え ●ハバネロソースフライ ピーチフルーチェ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 卵スープ ホキのコーンマヨ焼き のり塩ポテト 切干大根のファイバーナムル ●ワンタンの香味和え ロールケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ロコモコ丼(カレー入) トマトスープ 南瓜のコンソメ煮 ブロッコリーのガーリック和え ●気仙沼産カツオカツ 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 さばの味噌煮 いんじ金平 ほうれん草の辛子和え ●揚げ焼売 青りんごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
スタンダード食 日計	1人分 -2130kcal 炭水化物:69.5g 脂質:47.4g 食繊維:11.8g カルシウム:916mg 鉄:8.6mg 食塩相当量:8.0g	1人分 -2102kcal 炭水化物:75.0g 脂質:82.6g 食繊維:12.1g カルシウム:786mg 鉄:7.1mg 食塩相当量:12.4g	1人分 -2304kcal 炭水化物:68.2g 脂質:56.4g 食繊維:18.0g カルシウム:807mg 鉄:8.3mg 食塩相当量:9.1g	1人分 -2102kcal 炭水化物:73.7g 脂質:48.5g 食繊維:12.9g カルシウム:1008mg 鉄:9.5mg 食塩相当量:7.6g	1人分 -2187kcal 炭水化物:68.2g 脂質:55.3g 食繊維:12.1g カルシウム:741mg 鉄:8.1mg 食塩相当量:6.0g	1人分 -3159kcal 炭水化物:103.6g 脂質:87.0g 食繊維:21.4g カルシウム:1245mg 鉄:12.4mg 食塩相当量:12.1g	1人分 -3223kcal 炭水化物:101.8g 脂質:74.0g 食繊維:15.9g カルシウム:1209mg 鉄:18.0mg 食塩相当量:12.9g
アスリート食 日計	1人分 -2302kcal 炭水化物:80.0g 脂質:52.8g 食繊維:12.8g カルシウム:1071mg 鉄:13.3mg 食塩相当量:9.4g	1人分 -2273kcal 炭水化物:82.3g 脂質:88.6g 食繊維:13.3g カルシウム:1011mg 鉄:13.8mg 食塩相当量:13.4g	1人分 -2475kcal 炭水化物:85.4g 脂質:59.7g 食繊維:18.2g カルシウム:911mg 鉄:8.5mg 食塩相当量:9.8g	1人分 -2440kcal 炭水化物:80.9g 脂質:65.4g 食繊維:14.9g カルシウム:1067mg 鉄:12.3mg 食塩相当量:8.1g	1人分 -2324kcal 炭水化物:74.8g 脂質:57.8g 食繊維:13.2g カルシウム:839mg 鉄:8.4mg 食塩相当量:6.8g	1人分 -3370kcal 炭水化物:112.3g 脂質:94.6g 食繊維:22.6g カルシウム:1890mg 鉄:12.9mg 食塩相当量:13.0g	1人分 -3452kcal 炭水化物:109.9g 脂質:85.5g 食繊維:15.9g カルシウム:1336mg 鉄:18.7mg 食塩相当量:14.0g

●はアスリート食のみの提供となります。★印は寮生リクエストメニュー。