

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年06月30日(月)～2025年07月06日(日)

	6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)	7月6日(日)
朝食	ごはん コンソメスープ 厚揚げのデミソース煮 マカロニサラダ ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	食パン&レーズンパン ごはん クリームスープ チーズスクランブル グリーンサラダ ●ヤクルトミルミル 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 にら玉甘酢あん ハウレン草のバターソテー ●フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	食パン&ミックスパッ 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 ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 車麩のすき煮風 若芽とキャベツのボン酢和え ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	食パン ごはん カレー 野菜のスクランブル ごぼうサラダ ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ ●飲むヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ
昼食	ごはん 味噌汁 白身魚の野菜蒸し焼き ビーフンソテー 枝豆と若布の酢の物 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース					ごはん 味噌汁 オリーブオイルマスタードソース ジャーマンポテト 菜の花のボン酢和え 牛乳 ★りんごジュース	麦飯 すまし汁 さばの塩焼き れんこんの炒め物 小松菜の味噌和え 牛乳 野菜ジュース
夕食	ごはん 味噌汁 みそかつ さつま芋入りきんぴら 大根サラダ ●にら饅頭 青りんごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	★味噌バターコンラメン ミニ麦飯 水餃子 ザーサイの和え物 ●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 たらこの竜田揚げ 揚げなすの田楽 白菜のお浸し ●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	中華丼 わかめスープ 春巻き レタスのナムル グレープゼリー ●たこ焼き 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 ミックスパッ ごはん ハンペンチーズフライ 生野菜サラダ ●鶏の唐揚げ フルーツ(パイン) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	麦飯 味噌汁 ミックスフライ 大根の煮物 白菜とオクラの塩昆布和え ●ボーク焼売 フルーツヨーグルト 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	カレーピラフ かきたまスープ ミニメンチカツ もやしのピリ辛和え ●ガリックパプリカチキ ピーチゼリー 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 -3334kcal 炭水化物:103.7g 脂質:72.6g 食繊維:19.8g カルシウム:1246mg 鉄:12.1mg 食塩相当量:14.5g	1人分 -2081kcal 炭水化物:70.9g 脂質:73.3g 食繊維:14.6g カルシウム:819mg 鉄:6.4mg 食塩相当量:10.9g	1人分 -2173kcal 炭水化物:70.9g 脂質:52.8g 食繊維:14.3g カルシウム:900mg 鉄:8.6mg 食塩相当量:8.3g	1人分 -2080kcal 炭水化物:67.9g 脂質:71.1g 食繊維:15.7g カルシウム:768mg 鉄:7.2mg 食塩相当量:7.7g	1人分 -2153kcal 炭水化物:69.9g 脂質:48.9g 食繊維:21.7g カルシウム:863mg 鉄:8.9mg 食塩相当量:8.1g	1人分 -3098kcal 炭水化物:102.6g 脂質:79.0g 食繊維:24.0g カルシウム:1280mg 鉄:11.4mg 食塩相当量:13.1g	1人分 -3187kcal 炭水化物:104.2g 脂質:77.1g 食繊維:19.1g カルシウム:1106mg 鉄:11.8mg 食塩相当量:11.2g
アスリート食 日計	1人分 -3542kcal 炭水化物:109.8g 脂質:82.5g 食繊維:20.7g カルシウム:1360mg 鉄:16.5mg 食塩相当量:15.9g	1人分 -2216kcal 炭水化物:74.1g 脂質:80.1g 食繊維:14.7g カルシウム:919mg 鉄:6.4mg 食塩相当量:11.0g	1人分 -2524kcal 炭水化物:82.0g 脂質:70.7g 食繊維:16.6g カルシウム:940mg 鉄:11.4mg 食塩相当量:9.3g	1人分 -2283kcal 炭水化物:73.9g 脂質:81.7g 食繊維:16.4g カルシウム:978mg 鉄:7.6mg 食塩相当量:8.7g	1人分 -2483kcal 炭水化物:84.5g 脂質:69.9g 食繊維:22.2g カルシウム:1075mg 鉄:9.2mg 食塩相当量:9.1g	1人分 -3255kcal 炭水化物:111.2g 脂質:85.8g 食繊維:24.0g カルシウム:1379mg 鉄:12.0mg 食塩相当量:14.1g	1人分 -3379kcal 炭水化物:116.1g 脂質:86.7g 食繊維:19.6g カルシウム:1224mg 鉄:12.3mg 食塩相当量:12.0g

●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。