

週間メニュー表

ふたば未来学園

海風寮

2025年07月07日(月)～2025年07月13日(日)

	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)
朝食	麦飯 味噌汁 ハンバーグ 小松菜のソテー ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	0-ルパノ&ミチヨデニツシ ごはん クリームスープ スクランブルエッグ サラスパ ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 ポイルウインナー 白菜ソテー ●フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	食パン ごはん コンフィ 肉団子と野菜のクリーム煮 ごぼうサラダ ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 中華スープ 炒り玉甘酢あん 若芽とめかぶの和え物 ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	食パン&レーズンパン ごはん コンフィ ミニオムレツ 野菜の加熱炒め ●ヤクルトミルミル 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 もやしのナムル ●飲むヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ
昼食						ブルコギ丼 中華スープ 鮭メンチカツ 切干大根のキムチサラダ 牛乳 ★りんごジュース	麦飯 味噌汁 アブラカレイのみりん焼き 大根の田楽 キャベツのごまサラダ 牛乳 野菜ジュース
夕食	～七夕☆～ 冷やしそうめん 枝豆ごはん 豚肉と生揚げの茹でサラダ コンソメポテト ●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	麦飯 中華スープ たらの天ぷらキムチマヨ 麻婆春雨 キャベツのナムル ●焼き餃子 いちごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	豚丼 味噌汁 コロッケ 漬物 ●気仙沼産カツオカツ 黒ごまプリン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	麦飯 味噌汁 豆腐の中華煮 焼売 ひじきの中華和え ●鶏ムネ肉のネギ塩焼き フルーツ(バナナ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ハヤシライス オニオンスープ じゃがバター醤油 コールスローサラダ ●チーズメンチカツ パウムクーヘン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	麦飯 味噌汁 白身魚のムニエル 和風スパゲティ 枝豆サラダ ●豚串カツ カルピスゼリー 牛乳 ヒソグレープフルーツジュース	醤油焼きうどん 味噌汁 ごはん ★鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ ●ワンタンの香味和え ★いちごブルーチェ 牛乳 ヒソグレープフルーツジュース
スタンダード食 日計	1人分 -2239kcal 炭水化物:78.7g 脂質:62.4g 食繊維:18.6g カルシウム:957mg 鉄:9.1mg 食塩相当量:13.9g	1人分 -2121kcal 炭水化物:68.8g 脂質:69.4g 食繊維:12.3g カルシウム:734mg 鉄:6.0mg 食塩相当量:8.6g	1人分 -2212kcal 炭水化物:70.2g 脂質:57.1g 食繊維:14.4g カルシウム:901mg 鉄:7.7mg 食塩相当量:8.3g	1人分 -2101kcal 炭水化物:71.8g 脂質:61.2g 食繊維:23.8g カルシウム:917mg 鉄:9.2mg 食塩相当量:9.5g	1人分 -2198kcal 炭水化物:67.6g 脂質:51.5g 食繊維:15.1g カルシウム:690mg 鉄:6.9mg 食塩相当量:9.3g	1人分 -3156kcal 炭水化物:106.9g 脂質:76.7g 食繊維:21.5g カルシウム:1182mg 鉄:10.7mg 食塩相当量:12.0g	1人分 -3126kcal 炭水化物:109.3g 脂質:88.6g 食繊維:21.6g カルシウム:1428mg 鉄:12.4mg 食塩相当量:15.8g
アスリート食 日計	1人分 -2499kcal 炭水化物:90.8g 脂質:79.3g 食繊維:19.4g カルシウム:1064mg 鉄:13.3mg 食塩相当量:15.1g	1人分 -2315kcal 炭水化物:76.5g 脂質:75.4g 食繊維:13.5g カルシウム:1383mg 鉄:6.2mg 食塩相当量:9.6g	1人分 -2542kcal 炭水化物:78.6g 脂質:70.7g 食繊維:16.9g カルシウム:944mg 鉄:10.9mg 食塩相当量:9.1g	1人分 -2250kcal 炭水化物:89.8g 脂質:63.1g 食繊維:23.9g カルシウム:1120mg 鉄:9.5mg 食塩相当量:10.3g	1人分 -2469kcal 炭水化物:76.9g 脂質:63.5g 食繊維:17.0g カルシウム:1350mg 鉄:7.5mg 食塩相当量:10.4g	1人分 -3413kcal 炭水化物:114.3g 脂質:88.0g 食繊維:22.5g カルシウム:1296mg 鉄:11.2mg 食塩相当量:13.2g	1人分 -3289kcal 炭水化物:115.4g 脂質:90.8g 食繊維:22.7g カルシウム:1554mg 鉄:12.8mg 食塩相当量:16.7g

●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。