

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年07月21日(月) ~ 2025年07月27日(日)

	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 照り焼きミートボール 野菜炒め ●ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	食パン&ミニカレーパン 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 ●ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 絹揚げの中華炒め ほうれん草のおひたし ●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 カレー ミニオムレツ 小松菜のコンソメソテー ●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 ハンバーグ 白菜の旨煮 ●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 コンソメスープ ローションのトマト煮 ●ジョア マカロニサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 卵炒め なめ茸和え ●飲むヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 ふりかけ
昼食	豚肉の辛みそ菜味丼 味噌汁 オニオンサラダ 漬物 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース	麦飯 味噌汁 ハーフ炸鸡カツ&カレーコロッケ 金平ごぼう 酢の物 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース	ごはん コンソメスープ 鶏肉と野菜のタンドリー焼き ポテトのペペロンチーノ ひじきの和風サラダ 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース	麦飯 中華スープ 豚キムチ炒め 大根麻婆 青梗菜ともやしのナムル 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース	和風きのこスパゲティ ミニ麦飯 味噌汁 コロッケ 千切り野菜のサラダ 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース	麦飯 すまし汁 たらのカレーフリッター かぼちゃの含め煮 海草と大根の和え物 牛乳 ★りんごジュース	茄子カレー 串カツ サラダ 牛乳 野菜ジュース
夕食	麦飯 味噌汁 高野豆腐入り酢豚 大根の中華煮 かりわりのカレーライス ●鶏の唐揚げ ピーチゼリー 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース	ワンタン麺 ミニ麦飯 春巻き ザーサイの和え物 ●にら饅頭 フルーツ(バナナ) 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース	麦飯 味噌汁 白身魚の唐揚げ 切干大根の煮物 レタスサラダ ●ポーク焼売 ★いちごフルーチェ 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース	ごはん 味噌汁 鶏肉のピザ風 さつま芋チップ ごぼうサラダ ●たこ焼き プリン 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース	麦飯 味噌汁 アブラカレイの味噌焼き 大根の炒め煮 小松菜の梅和え ●サイコロステーキ フルーツ(りんご) 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース	ごはん 味噌汁 豚肉と生揚げの生姜焼き 水餃子 白菜の浅漬け ●うずら串フライ ロールケーキ 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース	麦飯 コンソメスープ 豆腐ハンバーグ ポテトのグリル 若布とお麩の酢の物 ●ちくわの磯辺揚げ オレンジゼリー 牛乳 ピソクグ レーフ フルーツ ユース
スタンダード食 日計	1人分 -3263kcal 炭水化物:103.2g 脂質:79.3g 食繊維:26.4g 加鈣:1381mg 鉄:12.8mg 食塩相:13.8g	1人分 -3155kcal 炭水化物:103.8g 脂質:85.3g 食繊維:23.4g 加鈣:1171mg 鉄:9.8mg 食塩相:15.2g	1人分 -3153kcal 炭水化物:103.8g 脂質:72.7g 食繊維:26.7g 加鈣:1378mg 鉄:11.8mg 食塩相:12.5g	1人分 -3151kcal 炭水化物:103.5g 脂質:91.7g 食繊維:22.4g 加鈣:1339mg 鉄:11.3mg 食塩相:11.7g	1人分 -3150kcal 炭水化物:108.4g 脂質:69.0g 食繊維:27.1g 加鈣:1359mg 鉄:12.0mg 食塩相:14.6g	1人分 -3154kcal 炭水化物:103.0g 脂質:82.1g 食繊維:20.2g 加鈣:1161mg 鉄:10.0mg 食塩相:11.3g	1人分 -3307kcal 炭水化物:103.1g 脂質:81.2g 食繊維:29.1g 加鈣:1106mg 鉄:11.9mg 食塩相:12.9g
アスリート食 日計	1人分 -3561kcal 炭水化物:116.2g 脂質:100.6g 食繊維:26.7g 加鈣:1487mg 鉄:17.1mg 食塩相:14.8g	1人分 -3384kcal 炭水化物:111.7g 脂質:94.9g 食繊維:24.5g 加鈣:1821mg 鉄:10.2mg 食塩相:16.7g	1人分 -3464kcal 炭水化物:113.0g 脂質:84.8g 食繊維:28.5g 加鈣:1428mg 鉄:15.1mg 食塩相:13.5g	1人分 -3376kcal 炭水化物:108.7g 脂質:103.7g 食繊維:23.2g 加鈣:1450mg 鉄:11.6mg 食塩相:12.6g	1人分 -3424kcal 炭水化物:121.8g 脂質:85.7g 食繊維:27.7g 加鈣:1564mg 鉄:12.3mg 食塩相:15.9g	1人分 -3278kcal 炭水化物:107.5g 脂質:87.4g 食繊維:20.7g 加鈣:1797mg 鉄:10.0mg 食塩相:11.5g	1人分 -3507kcal 炭水化物:112.8g 脂質:87.8g 食繊維:29.3g 加鈣:1235mg 鉄:12.5mg 食塩相:14.2g

●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。