

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年09月08日(月)～2025年09月14日(日)

	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ミニオムレツ 肉野菜の加熱炒め 納豆 牛乳 ふりかけ	食パン ミニ麦飯 肉団子と野菜のクリーム煮 ごぼうサラダ ヤクルト 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 にら玉甘酢あん 野菜炒め フルーツグラノーラ 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 生揚げのチリソース 春雨サラダ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	ごはん コンソメスープ チーズスクランブル じゃが芋のバター醤油煮 納豆 牛乳 ふりかけ	ロールパン&ミニクリームパン ごはん たまごスープ ポイルウインナー 野菜のオリーブ炒め 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 ミートボールの甘酢あん 小松菜のお浸し 納豆 牛乳 ふりかけ
昼食						ごはん 味噌汁 親子煮 玉こんにゃくの味噌田楽 漬物 牛乳 ★りんごジュース	ごはん 味噌汁 白身魚の照り焼き 南瓜煮 野菜サラダ 牛乳 野菜ジュース
夕食	麦飯 味噌汁 白身魚のムニエル れんこんチップ スパゲティサラダ 白玉きんこ 牛乳 ピソクグレブフルーツジュース ●牛肉のピリ辛炒め	ごはん 味噌汁 鮭メンチ&串カツ 根菜の煮物 豆たっぷりサラダ 杏仁豆腐 牛乳 ピソクグレブフルーツジュース ●照り焼きチキン	ミートスパゲティ ミニ麦飯 南瓜のコンソメ煮 野菜サラダ グレープゼリー 牛乳 ピソクグレブフルーツジュース ●豚肉の甘辛煮	ハヤシライス 和風ペンネ ブロッコリーのツナ和え パウムクーヘン 牛乳 ピソクグレブフルーツジュース ●鶏肉の唐揚げ	麦飯 味噌汁 アブラカレイの味噌焼き 大学芋 小松菜のドレッシング和え フルーツ(りんご) 牛乳 ピソクグレブフルーツジュース ●豚肉のガーリック醤油焼き	ごはん 味噌汁 豚肉の韓国風焼き 揚げワントンの塩だれ レタスとワカメのピリ辛ナムル ピーチゼリー 牛乳 ピソクグレブフルーツジュース ●チキンカツ	麦飯 味噌汁 チキン竜田揚げ 切干大根の煮物 キャベツのおかか和え ロールケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●サイコロステーキ
スタンダード食 日計	1人分 -2120kcal 炭水化物:68.6g 脂質:45.3g 食繊維:13.8g カルシウム:843mg 鉄:7.5mg 食塩相当量:5.6g	1人分 -2213kcal 炭水化物:68.0g 脂質:64.9g 食繊維:19.1g カルシウム:872mg 鉄:7.1mg 食塩相当量:9.8g	1人分 -2100kcal 炭水化物:68.0g 脂質:37.2g 食繊維:12.3g カルシウム:771mg 鉄:7.0mg 食塩相当量:8.9g	1人分 -2192kcal 炭水化物:68.1g 脂質:53.1g 食繊維:14.2g カルシウム:862mg 鉄:8.0mg 食塩相当量:7.1g	1人分 -2106kcal 炭水化物:68.0g 脂質:39.6g 食繊維:19.0g カルシウム:848mg 鉄:7.0mg 食塩相当量:8.2g	1人分 -3150kcal 炭水化物:103.1g 脂質:99.6g 食繊維:12.4g カルシウム:1229mg 鉄:10.8mg 食塩相当量:12.2g	1人分 -3153kcal 炭水化物:103.9g 脂質:68.1g 食繊維:24.9g カルシウム:1307mg 鉄:11.8mg 食塩相当量:14.5g
アスリート食 日計	1人分 -2266kcal 炭水化物:76.4g 脂質:55.7g 食繊維:14.7g カルシウム:860mg 鉄:8.2mg 食塩相当量:6.6g	1人分 -2398kcal 炭水化物:80.0g 脂質:75.8g 食繊維:19.2g カルシウム:881mg 鉄:7.7mg 食塩相当量:10.7g	1人分 -2334kcal 炭水化物:81.6g 脂質:51.6g 食繊維:13.9g カルシウム:807mg 鉄:7.8mg 食塩相当量:10.7g	1人分 -2444kcal 炭水化物:82.4g 脂質:71.7g 食繊維:14.8g カルシウム:881mg 鉄:8.5mg 食塩相当量:8.3g	1人分 -2238kcal 炭水化物:81.0g 脂質:45.6g 食繊維:20.4g カルシウム:877mg 鉄:7.4mg 食塩相当量:9.1g	1人分 -3491kcal 炭水化物:118.9g 脂質:116.3g 食繊維:13.7g カルシウム:1263mg 鉄:11.3mg 食塩相当量:13.6g	1人分 -3364kcal 炭水化物:113.5g 脂質:84.6g 食繊維:25.5g カルシウム:1314mg 鉄:12.0mg 食塩相当量:15.6g

●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。