

週間メニュー表

ふたば未来学園

立志寮

2025年12月15日(月)～2025年12月21日(日)

	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ハッピー 菜の花の炒め物 温泉卵 牛乳 ふりかけ	バターロール ミニ麦飯 オニオンスープ ポイルウインナー 野菜のオムレツ炒め 納豆 牛乳 ふりかけ ●ソーゼーステーキ(立志寮アスリート食)	ごはん 味噌汁 車麩のすき煮風 若芽の和え物 温泉卵 牛乳 ふりかけ	麦飯 味噌汁 野菜のスクランブル きゅうりのコンソメ炒め 納豆 牛乳 ふりかけ	ごはん 中華スープ チャプチェ 焼売 温泉卵 牛乳 ふりかけ	チキンソテー ミニ麦飯 クリームポ ベーコン&ミニオムレツ 温野菜サラダ 納豆 牛乳 ふりかけ	ごはん わかめスープ 中華肉団子 白菜ソテー フルーツグラノーラ 牛乳 ふりかけ
昼食					ごはん 味噌汁 チキンカツ 切干大根の煮物 ヤクルト 牛乳	ごはん 味噌汁 さばの塩焼 ビーフンの五目炒め 白菜のお浸し 牛乳 りんごジュース	ごはん 味噌汁 チキンソテーにマッシュドポテト ジャーマンポテト 豆のごま和えサラダ 牛乳 野菜ジュース
夕食	麦飯 味噌汁 たらこの照りマヨ 里芋の柚子味噌 大根サラダ 青りんごゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●豚肉のしぐれ煮	<立志寮クリスマス会> ★ごはん ★スパイラルフライドチキン ★たこ焼き ポテトサラダ ★ビーフシチュー ★ケーキ	麦飯 味噌汁 豆腐のうま煮 ★ニラ饅頭 ひじきサラダ フルーチェ(いちご) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●牛肉のピリ辛炒め	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 和風ソテー ブロッコリーのサラダ グレープゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●ガリバタチキン	麦飯 コンソメスープ カレイの香草焼きトマトデミタス 春菊とパンネのハッシュドポテト グリーンサラダ ロールケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●牛肉の黒胡椒炒め	ごはん 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 さつま芋の甘煮 胡瓜と大根の梅肉和え ★フルーツ(マンゴー) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●ガーリックグリルチキン	麦飯 味噌汁 豆腐ハッピー 玉こんにゃくの味噌田楽 ほうれん草のドレッシング和え ヨーグルト 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 合計	エネルギー:2178kcal 炭水化物:69.7g 脂質:52.0g 食繊維:10.9g 加糖:918mg 鉄:7.5mg 食塩:8.2g	エネルギー:2822kcal 炭水化物:95.8g 脂質:115.3g 食繊維:27.0g 加糖:338.8mg 鉄:9.4mg 食塩:14.2g	エネルギー:2132kcal 炭水化物:68.4g 脂質:52.9g 食繊維:13.5g 加糖:1008mg 鉄:8.1mg 食塩:8.9g	エネルギー:2113kcal 炭水化物:68.1g 脂質:45.8g 食繊維:20.0g 加糖:855mg 鉄:7.1mg 食塩:7.0g	エネルギー:3310kcal 炭水化物:103.1g 脂質:73.6g 食繊維:15.9g 加糖:1161mg 鉄:10.2mg 食塩:12.2g	エネルギー:3154kcal 炭水化物:103.1g 脂質:89.3g 食繊維:18.5g 加糖:1224mg 鉄:10.2mg 食塩:12.5g	エネルギー:3270kcal 炭水化物:103.5g 脂質:69.8g 食繊維:26.3g 加糖:1221mg 鉄:13.3mg 食塩:13.1g
アスリート食 合計	エネルギー:2347kcal 炭水化物:85.7g 脂質:59.0g 食繊維:13.0g 加糖:946mg 鉄:8.2mg 食塩:9.3g	エネルギー:2964kcal 炭水化物:104.0g 脂質:120.0g 食繊維:27.0g 加糖:344.1mg 鉄:9.4mg 食塩:15.4g	エネルギー:2308kcal 炭水化物:78.2g 脂質:65.5g 食繊維:14.6g 加糖:1027mg 鉄:9.0mg 食塩:9.9g	エネルギー:2287kcal 炭水化物:80.1g 脂質:57.8g 食繊維:20.5g 加糖:869mg 鉄:7.6mg 食塩:7.5g	エネルギー:3498kcal 炭水化物:110.5g 脂質:87.3g 食繊維:16.7g 加糖:1173mg 鉄:10.9mg 食塩:13.0g	エネルギー:3302kcal 炭水化物:114.9g 脂質:99.2g 食繊維:18.7g 加糖:1233mg 鉄:10.7mg 食塩:13.0g	エネルギー:3480kcal 炭水化物:113.1g 脂質:86.3g 食繊維:26.8g 加糖:1228mg 鉄:13.5mg 食塩: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。