

週間メニュー表

ふたば未来学園

海風寮

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 ハバ-グ 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	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 きゃべつのコンソメ炒め 納豆 牛乳 ふりかけ	ごはん 中華スープ チャブチェ 焼売 温泉卵 牛乳 ふりかけ	チョコパン&レーズンパン ミニ麦飯 クリームブ 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 チキンソテーハニースタートソース 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	★かきたまうどん わかめ御飯 コロッケ ファイバーナムル パウムクーヘン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース ●照り焼き丼	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 ●ガリパタチキン	麦飯 コンソメスープ カレーの香草焼きトマトミソ 春菊とパンネのハニースライス 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 豆腐ハバ-グ 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 日計	1人1日:2178kcal 糖質:169.7g 脂質:52.0g 食繊維:10.9g カルシウム:918mg 鉄:7.5mg 食塩相当量:8.2g	1人1日:2127kcal 糖質:168.1g 脂質:52.9g 食繊維:10.9g カルシウム:785mg 鉄:9.4mg 食塩相当量:11.1g	1人1日:2132kcal 糖質:168.4g 脂質:52.9g 食繊維:13.5g カルシウム:1008mg 鉄:8.1mg 食塩相当量:8.9g	1人1日:2113kcal 糖質:168.1g 脂質:45.8g 食繊維:20.0g カルシウム:855mg 鉄:7.1mg 食塩相当量:7.0g	1人1日:3310kcal 糖質:103.1g 脂質:73.6g 食繊維:15.9g カルシウム:1161mg 鉄:10.2mg 食塩相当量:12.2g	1人1日:3154kcal 糖質:103.1g 脂質:89.3g 食繊維:18.5g カルシウム:1224mg 鉄:10.2mg 食塩相当量:12.5g	1人1日:3270kcal 糖質:103.5g 脂質:69.8g 食繊維:26.3g カルシウム:1221mg 鉄:13.3mg 食塩相当量:13.1g
アスリート食 日計	1人1日:2347kcal 糖質:185.7g 脂質:59.0g 食繊維:13.0g カルシウム:946mg 鉄:8.2mg 食塩相当量:9.3g	1人1日:2307kcal 糖質:180.1g 脂質:84.2g 食繊維:28.4g カルシウム:806mg 鉄:10.3mg 食塩相当量:12.0g	1人1日:2308kcal 糖質:178.2g 脂質:65.5g 食繊維:14.6g カルシウム:1027mg 鉄:9.0mg 食塩相当量:9.9g	1人1日:2287kcal 糖質:180.1g 脂質:57.8g 食繊維:20.5g カルシウム:869mg 鉄:7.6mg 食塩相当量:7.5g	1人1日:3498kcal 糖質:110.5g 脂質:87.3g 食繊維:16.7g カルシウム:1173mg 鉄:10.9mg 食塩相当量:13.0g	1人1日:3302kcal 糖質:114.9g 脂質:99.2g 食繊維:18.7g カルシウム:1233mg 鉄:10.7mg 食塩相当量:13.0g	1人1日:3480kcal 糖質:113.1g 脂質:86.3g 食繊維:26.8g カルシウム:1228mg 鉄:13.5mg 食塩相当量: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。