

週間献立表

	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	ごはん 白身魚のちらしピカタ 人参しりしりー 納豆 とん汁 ヨーグルト	ごはん 鮭の塩焼き 目玉焼き 納豆 もやしニラ炒め なめこ汁 りんご 牛乳	ごはん サバの照り焼き 野菜炒め 納豆 すまし汁(はんぺん) オレンジ 牛乳	ホットドッグ(ツナポテトサラダ) スクランブルエッグ サラダ 臭たくさんコンソメスープ キウイ 牛乳	ごはん 白身魚のトマトバターソースかけ ひじきの五目煮 納豆 ゆし豆腐 パイン 牛乳	☆試合当日メニュー☆ (試合前)餅入り梅みぞれうどん ゆで卵 ゆかりおにぎり バナナ 気になる野菜100 養沢野菜1日分	クロワッサン ブロッコリーと卵のサラダ バナナ 牛乳
昼	中身そば 魚の二色天ぷら 胡瓜とタコの酢の物 ぜんざい	ごはん クリームシチュー ささみとブロッコリーのサラダ オニオンスープ アイス	ごはん ぶりのにんにく大葉みそ焼き ゴーヤーチャンプルー(味噌) 豆乳茶碗蒸し そうめん汁 ぶどう	オムライス 豚しゃぶサラダ BLTスープ ヨーグルト和え	おろしポン酢牛丼 水菜としらすの豆腐サラダ 日本そば汁 りんご	ごはん タンドリーチキン じゃが芋チーズ 厚焼き卵 小松菜炒め キャロットラペ グレープジュース	ごはん 豚肉のはちみつペッパーソテー イカフライ しらす入り厚焼き玉子 ピーマンソテー ジャガイモのチーズ炒め りんごジュース
夕	ごはん チキン南蛮 パイパイいりちー キムチのせ冷奴 お雑煮風すまし汁 キウイ	ハヤシライス サラダ ゼリー	ごはん タンドリーチキン アスパラいかバター炒め シーザーサラダ 春雨と白菜のスープ パイン	ビーフシチュー サラダ ゼリー	☆試合前日メニュー☆ アスリート用ビビンバ丼 胡瓜とタコの酢の物 鶏塩そうめん りんご	牛丼 中華もやし和え 沖縄風味噌汁 フルーツ盛り合わせ	うこんライス Wポークカレー 蒸し鶏の梅ヨーグルトサラダ キウイ
栄養成分	エネルギー 4521 kcal たんぱく質 226.9 g 脂質 128.8 g 食塩相当量 13.6 g	エネルギー 4507 kcal たんぱく質 233.1 g 脂質 136.4 g 食塩相当量 11.9 g	エネルギー 4311 kcal たんぱく質 205.3 g 脂質 126.2 g 食塩相当量 12.1 g	エネルギー 4447 kcal たんぱく質 224.8 g 脂質 131.8 g 食塩相当量 13.6 g	エネルギー 4121 kcal たんぱく質 220.6 g 脂質 90.1 g 食塩相当量 12.9 g	エネルギー 4151 kcal たんぱく質 184.4 g 脂質 89.3 g 食塩相当量 18.1 g	エネルギー 4040 kcal たんぱく質 179.8 g 脂質 140.2 g 食塩相当量 10.5 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わる事があります。