

週間献立表

野球部(A)

令和07年11月03日(月)		令和07年11月04日(火)		令和07年11月05日(水)		令和07年11月06日(木)		令和07年11月07日(金)		令和07年11月08日(土)		令和07年11月09日(日)	
朝	米飯 かまぼこと枝豆の卵焼き ほうれん草ツナソテー 納豆 豚汁 りんご 牛乳	米飯 さばの青しそ焼き 筑前煮 納豆 きゅうりのキムチ和え みそ汁(玉葱わかめ) ゼリー 牛乳	米飯 グリルチキン 目玉焼き ブロッコリーソテー パンプキンスープ バナナ 牛乳	米飯 鮭のマヨチーズ焼き だし巻卵 納豆 具沢山みそ汁 ゼリー 牛乳	米飯 さばの塩焼き ハンバーグ 付け)大根おろし 納豆 かきたま汁 バナナ 牛乳	米飯 鶏肉の照焼き ブロッコリーソテー 納豆 ミネストローネ パイン・マンゴー 牛乳	米飯 赤魚の塩焼き 厚焼きたまご 納豆 みそ汁(茄子・ちくわ) ゼリー 牛乳						
	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(塩)	青菜と枝豆のおにぎり	おにぎり(ふりかけ)	わかめと枝豆のおにぎり	おにぎり(ツナみそ)	ゆかりおにぎり						
昼	米飯 鮭のタルタルソース焼き 付け)野菜のイタリアン和え ニンニクの芽炒め ブロッコリーと豆のサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	米飯 鶏のから揚げ(レタス添え) ひじき卵焼き 人参イリチー パプリカ炒め ゆし豆腐汁 巨峰	米飯 マーボー茄子 小籠包 春雨サラダ 茶碗蒸し 杏仁フルーツ 五目中華スープ	ガパオライス(温玉付き) ツナと大根のサラダ チンゲン菜炒め コンソメスープ(白菜) チーズドックと野菜ジュ	米飯 豚肉のガーリック焼 マカロニサラダ ほうれん草ツナソテー 野菜とウインナーのポト 巨峰	米飯 ほきの香草パン粉焼き ジャガイモのチーズ炒め 大根サラダ れんこんとピーマンのき オレンジ スープ餃子	米飯 ミートローフ 付け)ブロッコリー ほうれん草ソテー パンプキンサラダ クラムチャウダー りんご						
	塩昆布おにぎり ザバス	わかめおにぎり	おにぎり(梅干し)	青菜とさばのおにぎり	ゆかりしらすおにぎり ザバス	鮭と枝豆のおにぎり	おにぎり(ふりかけ)						
夕	米飯 酢鶏 春巻とホタテフライ ごぼうサラダ はるさめスープ メロン	おろしボン酢丼 野菜と鶏肉の和え物 もずくスープ パイン	米飯 鮭のポテト焼き ロールキャベツコンソメ煮 豆腐チャンプルー オクラとひじきの和え物 中身汁 巨峰	米飯 バーベキューチキン 肉じゃが ブロッコリーとかにかまのサラ えび天うどん オレンジ	米飯 チキンカレー とんかつ 海藻サラダ メロン ジョア	牛丼 白菜と小松菜の和え物 アジフライ 赤だし(あさり・わかめ) ゼリー	米飯 豚肉の生姜焼き 豆腐チャンプルー 焼売 鶏ムネとワカメのスープ メロン						
	エネルギー 4488kcal	エネルギー 4507kcal	エネルギー 4457kcal	エネルギー 4353kcal	エネルギー 4577kcal	エネルギー 4296kcal	エネルギー 4341kcal						
蛋白質 192.1g	蛋白質 206.9g	蛋白質 202.6g	蛋白質 204.3g	蛋白質 190.2g	蛋白質 205.8g	蛋白質 201.7g							
脂質 121.4g	脂質 124g	脂質 121.1g	脂質 107.4g	脂質 133.6g	脂質 98g	脂質 119.7g							
食塩相当 12.2g	食塩相当 17.9g	食塩相当 15.1g	食塩相当 17.6g	食塩相当 14.7g	食塩相当 12.6g	食塩相当 12.3g							