

週間献立表

野球部(A)

朝							令和08年01月04日(日)
朝間							
昼							
昼間							
夕							米飯 豚バラキムチ炒め アジフライ みそ汁 フルーツポンチ
							エネルギー 1637kcal
							蛋白質 47.8g
							脂質 68.9g
							食塩相当 3.6g

週間献立表

野球部(A)

令和08年01月05日(月)		令和08年01月06日(火)		令和08年01月07日(水)		令和08年01月08日(木)		令和08年01月09日(金)		令和08年01月10日(土)		令和08年01月11日(日)	
朝	米飯 さばの照焼き ボイルウインナー 納豆 みそ汁 チーズ ゼリー	米飯 鶏肉のピリ辛焼き オムレツ 納豆 みそ汁 牛乳 ゼリー	米飯 赤魚の塩焼き ジャーマンポテト 納豆 みそ汁 プリン 牛乳	ロールパン ポーク卵 ブロッコリーとささみサラ パンプキンスープ みかんヨーグルト和え カフェオレ	米飯 さばの青しそ焼き 野菜炒め 納豆 みそ汁 ゼリー 牛乳	米飯 照焼チキン 目玉焼き 肉じゃが みそ汁 オレンジ 牛乳	米飯 さばの塩麹焼き ブロッコリー炒め 納豆 みそ汁 プリン 牛乳						
朝間	ゆかりおにぎり ザバス	おにぎり(ふりかけ)	おにぎり(梅干し)	ゆかりおにぎり	おにぎり(鮭)	青菜おにぎり	おにぎり(梅干し)						
昼	米飯 トンテキ 茄子みそ炒め マカロニサラダ パイン みそ汁	米飯 さばの葱みそ焼き 焼き肉 コロッケ みそ汁 オレンジ	米飯 チキンのガーリック焼 人参しりしりー 南瓜ひき肉フライ かきたまコーンスープ りんご	豚丼 キムチ 肉巻 みそ汁 オレンジ	おにぎり(塩) カレーうどん かき揚げ ジョア	米飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ フルーツポンチ みそ汁	米飯 豚キムチ炒め 焼き餃子 ゼリー みそ汁						
昼間	青菜と枝豆のおにぎり	おにぎり(のり佃煮) ザバス	おにぎり(青菜)	おにぎり(みそ)	おにぎり(わかめ)	おにぎり(佃煮)	ゆかりおにぎり						
夕	シーフードピラフ 青椒肉絲 揚げぎょうざ はるさめスープ フルーツヨーグルト	おにぎり(塩) ちゃんぽん麺 鶏のから揚げ カクテルゼリー	米飯 鯖の立田揚げ ブルコギ風 小籠包 みそ汁	米飯 油淋鶏 麻婆なす豆腐 杏仁フルーツ みそ汁	米飯 バーベキューチキン 豆腐チャンプルー メンチカツ 魚汁	米飯 赤魚のネギソースかけ 酢豚 かきたま汁 チーズドッグ	米飯 チキン南蛮 麩チャンプルー みそ汁 りんご						
エネルギー	4115kcal	エネルギー	4170kcal	エネルギー	4043kcal	エネルギー	4108kcal	エネルギー	4174kcal	エネルギー	4121kcal	エネルギー	4152kcal
蛋白質	156.9g	蛋白質	160.4g	蛋白質	140.1g	蛋白質	140.3g	蛋白質	155.9g	蛋白質	130.3g	蛋白質	142.0g
脂質	125.1g	脂質	119.8g	脂質	114.2g	脂質	142.3g	脂質	119.5g	脂質	119.6g	脂質	126.0g
食塩相当	13.3g	食塩相当	16.9g	食塩相当	12.1g	食塩相当	12.8g	食塩相当	13.4g	食塩相当	11.1g	食塩相当	11.1g