

週間献立表

野球部(A)

	令和08年01月19日(月)	令和08年01月20日(火)	令和08年01月21日(水)	令和08年01月22日(木)	令和08年01月23日(金)	令和08年01月24日(土)	令和08年01月25日(日)							
朝	食パン(ジャム・マーガリ ハンバーグ クリームシチュー ゼリー 牛乳	米飯 鮭の塩焼き 焼きポーク 納豆 みそ汁 ゼリー ^{牛乳}	米飯 鶏肉のハーブ焼き 野菜そぼろ みそ汁 ゼリー ^{牛乳}	米飯 さばの塩焼き 目玉焼き 納豆 みそ汁 プリン ^{牛乳}	米飯 豚肉の甘辛焼き 人参しりしりー 納豆 みそ汁 ゼリー ^{牛乳}	米飯 赤魚の塩麹焼き 肉団子の照り煮 納豆 みそ汁 りんご ^{牛乳}	米飯 チキンナゲット お魚ソーセージのスクランブル 納豆 みそ汁 ゼリー ^{牛乳}							
朝間	おにぎり(塩)	ゆかりおにぎり	おにぎり(梅干し)	おにぎり(みそ)	おにぎり(塩)									
昼	米飯 タンドリーチキン いかリングフライ レバー炒め みそ汁 オレンジ	オムライス バジルポテトフライ 豚しゃぶサラダ コーンポタージュ オレンジ	米飯 赤魚のガーリックバター ^{豚しゃぶ} ジャーマンポテト 野菜サラダ みそ汁 ^{お誕生ケーキ}	米飯 酢豚 焼壳・ピザまん はるさめスープ りんご	米飯 ぶりのゆず醤油焼き 野菜炒め 茶碗蒸し 大学芋 そうめん汁	米飯 豚肉のピカタ ほうれん草ベーコンソテー ^{野菜炒め} みそ汁 フルーツポンチ	米飯 鶏肉のマスタード焼き 麺チャンプルー 餃子スープ パイン							
昼間	おにぎり(しそ昆布)	おにぎり(青菜)	わかめおにぎり	おにぎり(のり)	しらすと青菜おにぎり									
夕	米飯 鯖の立田揚げ 豚肉のカレーピカタ 麺チャンプルー みそ汁 杏仁フルーツ	米飯 みそラフテー ^{焼きビーフン} パンプキンサラダ ^{かきたま汁} チーズ	おにぎり(塩) 肉うどん 揚げ出し豆腐 ナムル フルーツヨーグルト	チーズタッカルビ丼 コロッケ キムチ みそ汁 ヨーゴ	米飯 チキントマトソース煮 メンチカツ 筑前煮 みそ汁 オレンジ	ご飯 チキンカレー ^{とんかつ} 筑前煮 みそ汁 ジョア	豚丼 魚のてんぷら みそ汁 フルーツヨーグルト							
	エネルギー	4327kcal	エネルギー	4226kcal	エネルギー	4037kcal	エネルギー	4063kcal	エネルギー	4023kcal	エネルギー	4026kcal	エネルギー	4013kcal
	蛋白質	149.3g	蛋白質	134.4g	蛋白質	134.2g	蛋白質	143.5g	蛋白質	150.6g	蛋白質	150.3g	蛋白質	141.1g
	脂質	142g	脂質	136.6g	脂質	132.1g	脂質	93.6g	脂質	103.5g	脂質	143.2g	脂質	163.2g
	食塩相当	13.6g	食塩相当	13.9g	食塩相当	12.7g	食塩相当	10.6g	食塩相当	11.7g	食塩相当	10.5g	食塩相当	11.3g

*食材の都合により献立は変更する場合があります。