

## 週間献立表

野球部(A)

|    | 令和08年02月02日(月)  | 令和08年02月03日(火)   | 令和08年02月04日(水)  | 令和08年02月05日(木)  | 令和08年02月06日(金)  | 令和08年02月07日(土)  | 令和08年02月08日(日)   |          |       |          |       |          |       |          |
|----|---|--|---|---|---|---|--|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|
| 朝  | 米飯<br>赤魚の塩麹焼き<br>ささみと胡瓜の梅和え<br>人参しりしりー<br>そうめん汁<br>ゼリー <sup>一</sup><br>牛乳                                   | 米飯<br>マッカレルピカタ<br>付け) ブロッコリー<br>冬瓜のそぼろ煮<br>納豆<br>五目中華スープ<br>キウイ<br>牛乳  | 米飯<br>照焼チキン<br>ほうれん草ツナソテー<br>納豆<br>大根サラダ<br>豚汁<br>オレンジ<br>牛乳                    | 米飯<br>さばの青しそ焼き<br>豆腐チャンプルー<br>納豆<br>茄子とささみの和え物<br>みそ汁<br>たんかん<br>牛乳         | 米飯<br>グリルチキン<br>目玉焼き<br>ブロッコリーソテー <sup>ー</sup><br>大根サラダ<br>ゆし豆腐<br>ゼリー <sup>一</sup><br>牛乳       | 米飯<br>鮭の塩焼き<br>納豆<br>麸チャンプルー<br>ささみと胡瓜の梅和え<br>みそ汁<br>巨峰(50g)<br>牛乳  | 米飯<br>ぶりの大葉みそ焼き<br>ほうれん草ソテー <sup>ー</sup><br>ブロッコリーとささみのサ<br>納豆<br>みそ汁<br>りんご<br>牛乳 |          |       |          |       |          |       |          |
| 朝間 | わかめと鯖のおにぎり  | おにぎり(みそ)   | ゆかりおにぎり   | おにぎり(塩)   | おにぎり(青菜)  | ゆかりおにぎり   |  |          |       |          |       |          |       |          |
| 昼  | 米飯<br>ほきのガーリックバター <sup>ト</sup><br>鶏肉の生姜焼き<br>厚揚ステーキの海鮮旨 <sup>付</sup><br>付け) レタス<br>シーザーサラダ<br>ワカメスープ<br>みかん | 米飯<br>鮭のタルタルソース焼き<br>付け) 千キャベツ<br>付け) レタス<br>チンゲン菜といかの塩 <sup>炒</sup><br>ニンニクの芽炒め<br>ブロッコリーと豆のサラダ<br>海藻サラダ<br>魚汁<br>ぶどう | 米飯<br>鶏肉のゴマ味噌マヨ焼き<br>付け) レタス<br>しらすと枝豆の卵焼き<br>菜の花の和え物<br>コンソメスープ<br>オレンジ<br>パイン | 米飯<br>マーボー茄子<br>小籠包(付け千キャベツ<br>春雨サラダ<br>茶碗蒸し<br>もずくスープ<br>オレンジ<br>五目中華スープ   | ガパオライス<br>目玉焼き<br>ごぼうサラダ<br>沖縄風みそ汁<br>野菜ジュース  | 米飯<br>チキンのガーリック焼<br>付) ポテトフライ<br>フレッシュサラダ<br>切干大根の炒め煮<br>みそ汁<br>ゼリー |  |          |       |          |       |          |       |          |
| 昼間 | おにぎり(しそ昆布)  | おにぎり(ふりかけ)   | おにぎり(のり)  | おにぎり(みそ)  | おにぎり(梅干し)   | おにぎり(わかめ)   |  |          |       |          |       |          |       |          |
| 夕  | 三色丼<br>じゃがいもと豚肉の炒め<br>キムチチゲ<br>りんご<br>ヨーグルト<br>野菜ジュース小  | 米飯<br>ブリ大根<br>鶏じやが<br>アスパラバター炒め<br>ナムル<br>つみれ汁<br>ヨーグルト  | 米飯<br>酢鶏<br>赤魚のネギソースかけ<br>ジャガイモのチーズ炒め<br>キムチ<br>はるさめスープ<br>フルーツヨーグルト            | おろしポン酢丼<br>人参イリチー <sup>ー</sup><br>小松菜とちくわの辛し和 <sup>レ</sup><br>根菜のみそ汁<br>キウイ | 米飯<br>鮭のポテト焼き<br>ロールキャベツコンソメ <sup>ー</sup><br>パパイヤイリチー <sup>ー</sup><br>オクラとひじきの和え物<br>みそ汁<br>りんご | 米飯<br>バーベキューチキン<br>肉じゃが<br>海藻サラダ<br>ミニきつねうどん<br>みかん                 | 米飯<br>ポークカレー <sup>ー</sup><br>チーズハンバーグ<br>ササミと豆のサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>野菜ジュース          |          |       |          |       |          |       |          |
|    | エネルギー   | 4239kcal   | エネルギー   | 4375kcal  | エネルギー   | 4527kcal  | エネルギー  | 4533kcal | エネルギー | 4581kcal | エネルギー | 4544kcal | エネルギー | 4057kcal |
|    | 蛋白質   | 226.2g   | 蛋白質   | 213.4g  | 蛋白質   | 207g  | 蛋白質  | 215.3g   | 蛋白質   | 203.8g   | 蛋白質   | 223g     | 蛋白質   | 184.6g   |
|    | 脂質  | 96.4g  | 脂質  | 113.7g  | 脂質  | 131.1g  | 脂質   | 132.3g   | 脂質    | 130.2g   | 脂質    | 109.8g   | 脂質    | 128.5g   |
|    | 食塩相当  | 15g  | 食塩相当  | 14.1g   | 食塩相当  | 12.5g   | 食塩相当   | 14g      | 食塩相当  | 17.1g    | 食塩相当  | 17.4g    | 食塩相当  | 14.8g    |

\*献立は食材仕入れの都合により変更する場合がございます。