

献立表

野球部(A)

パーツ展開：無

| | 2026年03月16日(月) | 2026年03月17日(火) | 2026年03月18日(水) | 2026年03月19日(木) | 2026年03月20日(金) | 2026年03月21日(土) | 2026年03月22日(日) |
|---|---|--|---|--|--|--|--|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"> ●米飯 米(恵)(5kg)／P 155 * 乳カル酵素ファイバー1kg 1.5 ●さばの塩焼き * さば(骨なし・凍調)60g×5切 120 * 塩1kg 0.2 * コショウ300g 0.05 * サラダ油(1.35kg) 1 * 水切り不要大根おろし500g 40 * ポン酢しょう油1.8L 4 ●フレッシュサラダ サニーレタス/kg 20 グリーンリーフレタス/kg 5 * 蒸し鶏ささみほぐし身1QF500g 20 パプリカ(黄)(180g)／個 3 * 香りごまドレッシング(8ml×40個) 8.39 ●納豆 納豆(たれ付)(F)(30g)／P 30 ●みそ汁 * ほうれん草(カット)1kg 20 * 冬瓜1kg 30 * あわせみそ10kg 8 Q和風だし汁 150 ●キウイ1個 キウイフルーツ(120g)／個 102 ●牛乳 (森永)高たんぱく高カルシウム(180ml)／P 188.82 | <ul style="list-style-type: none"> ●米飯 米(恵)(5kg)／P 155 * 乳カル酵素ファイバー1kg 1.5 ●鮭の塩焼き * ピンクサーモン(骨なし・凍調)70g×5切 140 * 塩1kg 0.2 * コショウ300g 0.05 * サラダ油(1.35kg) 1 * 水切り不要大根おろし500g 40 * ポン酢しょう油1.8L 4 ●納豆 納豆(たれ付)(F)(30g)／P 30 ●大根サラダ * 大根千切り500g 60 * きゅうり千切り500g そのまま食べられる野菜 20 * かつお糸削り80g 1 * きざみのり(細切)100g 1 * ノンオイルドレッシング青じそ(だし配合)1L 8 ●赤だし(あさり・わかめ) * あさりむき身(ゆで)1kg 30 * カットワカメ小300g 0.5 Q和風だし汁 150 * 赤だしみそ1kg 8 ●オレンジ1/4 オレンジ(270g)／個 43.88 ●牛乳 (森永)高たんぱく高カルシウム(180ml)／P 188.82 | <ul style="list-style-type: none"> ●ホットドッグ(ツナポテト) ホットドッグパン(背割り)(120g)／個 240 * ポテトサラダ1kg 80 きゅうり/kg 15 * ライトツナフレーク油漬1kg(パウチ) 30 * マヨネーズ1kg 10 * 塩1kg 0.3 * コショウ300g 0.01 ●ゆで卵 卵(L)(10個入)(670g)／P 57.62 * 塩1kg 0.5 ●ブロッコリーと豆のサラダ * ブロッコリー500g 60 * 豆のごま和えサラダ1kg 30 * 焙煎ごまドレッシング1L 3 ●クラムチャウダー * たまねぎ15mmカット500g 20 * チルドポテト15mmダイスカット1kg 30 * あさりむき身(ゆで)1kg 30 * ベーコンIQF短冊カット500g 10 水 120 * シチューミクス(クリーム)1kg 8 * 風味豊かなコンソメ1kg 0.5 (森永)高たんぱく高カルシウム(946ml)／P 150 * ドライパセリ5g 8 ●オレンジ1/4 オレンジ(270g)／個 43.88 ●牛乳 (森永)高たんぱく高カルシウム(180ml)／P 188.82 | <ul style="list-style-type: none"> ●米飯 米(恵)(5kg)／P 155 * 乳カル酵素ファイバー1kg 1.5 ●さばの味噌煮 * さば(骨なし・凍調)60g×5切 120 * 料理酒 1L 2 * 上白糖1kg 0.3 * あわせみそ10kg 5 * おろししょうが1kg 1 Q和風だし汁 20 ●野菜サラダ キャベツ/kg 30 * きゅうり千切り500g そのまま食べられる野菜 15 * グリーンアスパラガス500g 10 * かにかまスティック(16g×30本)塩味ひかえめ 8 * セミセパ イタリアン1L 7 ●納豆 納豆(たれ付)(F)(30g)／P 30 ●アーサ汁 あおさ(100g)／P 10 木綿豆腐(450g)／P 20 * 塩1kg 0.2 * うすくち醤油(1.8L) 2 Q和風だし汁 150 ●りんご1/4 りんご(ふじ)(220g)／個 46.75 ●牛乳 (森永)高たんぱく高カルシウム(180ml)／P 188.82 | <ul style="list-style-type: none"> ●米飯 米(恵)(5kg)／P 155 * 乳カル酵素ファイバー1kg 1.5 ●鶏モモ肉の炭火焼 * 若鶏もも炭火焼(しょうゆ)(54g×10個) 108 ●フレッシュサラダ サニーレタス/kg 5 グリーンリーフレタス/kg 1 パプリカ(黄)(180g)／個 20 * 香りごまドレッシング(8ml×40個) 8.39 ●納豆 納豆(たれ付)(F)(30g)／P 15 ●レバー汁 豚レバー(スライス)(短冊)(F)／kg 8 * 豚肩小間肉(2mm)500g 7 * じゃがいも16mmダイスカット500g 10 * 人参1/8いちよう切り500g 30 * ねぎ(きざみ)500g 1 * あわせみそ10kg 1 だし汁(鰹) 20 ●りんご1/4 りんご(ふじ)(220g)／個 46.75 ●牛乳 (森永)高たんぱく高カルシウム(180ml)／P 188.82 | <ul style="list-style-type: none"> ●米飯 米(恵)(5kg)／P 155 * 乳カル酵素ファイバー1kg 1.5 ●豆腐チャンプルー 木綿豆腐(450g)／P 108 * 豚バラスライス(2mm)500g 20 キャベツ/kg 5 * ピーマンスライス500g 3 * 人参1/8いちよう切り500g 3 * サラダ油(1.35kg) 8.39 * 塩1kg 0.02 * コショウ300g 0.5 * 和Qだし 1kg 1.5 * 濃口醤油(1.8L) 30 ●ミートボール(3個) * ミートボール(甘酢)900g(50個) 54 ●納豆 納豆(たれ付)(F)(30g)／P 10 ●みそ汁(あさり) * あさりむき身(ゆで)1kg 20 * 小松菜カット(500g) 20 * あわせみそ10kg 8 Q和風だし汁 150 ●フルーツヨーグルト * バインチビット(3号)固形340g 30 * ミカン缶(1号)固形1700g 30 (森永)ビヒダスヨーグルト(無糖)(400g)／P 100 * はちみつ350g 5 ●牛乳 (森永)高たんぱく高カルシウム(180ml)／P 188.82 | <ul style="list-style-type: none"> ●食パン * 食パン(42.5g×2枚×20P) 170 ●マーガリン * マーガリン(ミニ)(8g×40個) 8 ●目玉焼き&ハム 卵(M)(10個入)(580g)／P 49.88 * 塩1kg 0.3 * コショウ300g 0.1 * スライスハム500g(1.2mm・約10g/枚) 20 * サラダ油(1.35kg) 2 ●チーズ * ベビーチーズ(15g×40個)(チルド) 15 ●野菜サラダ キャベツ/kg 30 * きゅうり千切り500g そのまま食べられる野菜 15 * グリーンアスパラガス500g 10 * セミセパ イタリアン1L 7 ●クリームシチュー * 皮なし若鶏もも500g(約10gカット) 60 * チルドポテト乱切り10gカット1kg 50 * たまねぎ短冊カット500g 40 * 人参1/8いちよう切り500g 10 * マッシュルームスライス300g 10 * サラダ油(1.35kg) 2 * シチューミクス(クリーム)1kg 10 * 風味豊かなコンソメ1kg 0.5 水 150 (森永)高たんぱく高カルシウム(946ml)／P 30 * グリーンピース1kg 5 ●牛乳 |

献立表

野球部(A)

パーツ展開：無

| | 2026年03月16日(月) | 2026年03月17日(火) | 2026年03月18日(水) | 2026年03月19日(木) | 2026年03月20日(金) | 2026年03月21日(土) | 2026年03月22日(日) | |
|------|--|--|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | (森永)高たんぱく高カルシウム(180ml)ノP 188.82 |
| 朝おやつ | ●ゆかりおにぎり 米(恵)(5kg)ノP * ゆかり500g | ●塩昆布のおにぎり 米(恵)(5kg)ノP * 減塩塩こんぶ120g | ●わかめおにぎり 米(恵)(5kg)ノP * わかめごはんの素250g | ●紫いもパン 紫いもパン(80g)ノP ●ザバス ザバスミルクプロテイン(バナナ)(200ml)ノ本 | ●おにぎり(みそ) 米(恵)(5kg)ノP * たいみそ530g * 噛み切れる全形焼きのり(3g×10枚) | ●しそ昆布のおにぎり 米(恵)(5kg)ノP * しそ昆布佃煮500g | ●おにぎり(ツナみそ) 米(恵)(5kg)ノP * 塩1kg * たいみそ530g * ライトツナフレーク油漬200g(パウチ) | 75 1 75 1 75 1 75 20 2.6 75 10 75 10 5 |
| 昼 | ●オムライス 米(恵)(5kg)ノP * 皮なし若鶏もも500g(約10gカット) * きざみ野菜 生たまねぎ500g * きざみ野菜 にんじん500g * チキンライスの素500g(ライスクック) * トマトケチャップ(1kg) * 冷凍全卵(1kg) * 塩1kg * サラダ油(1.35kg) トマトケチャップ(8g×40個)ノP ●豚しゃぶサラダ レタス(2)ノkg きゅうりノkg トマトノkg * 豚ももスライス(1.8mm)4cmカット500g * 焙煎ごまドレッシング1L ●もずくスープ * 冷凍もずく(味なし)500g 木綿豆腐(450g)ノP * 人参千切り500g * しいたけスライス300g Q和風だし汁 * うすくち醤油(1.8L) | ●みそラーメン * 冷凍ラーメン(200g×5個) キャベツノkg * たまねぎ3mmスライス500g * 人参千切り500g * スーパースイートコーン500g * たけのこ(麻竹短冊切)500g 万能ねぎノkg ゆで卵(55g×25個)ノP 水 * 味噌ラーメンスープ1kg(減塩) * 焼豚スライス(約2.5mm)500g * 有塩バター450g ●焼き餃子 * 焼きようざ(焼成済)(23g×10個) ●チヨレギサラダ サニーレタスノkg レタス(2)ノkg 絹ごし豆腐(250g)ノP * しいごま(白)200g * きざみのり(細切)100g * セミセパ 中華1L ●オレンジ1/4 オレンジ(270g)ノ個 | ●米飯 米(恵)(5kg)ノP * 乳カル酵素ファイバー1kg ●鶏肉のガーリックチーズ焼き * 皮なし若鶏もも(70g×10枚) * 塩1kg * コシヨウ300g * おろし生にんにく1kg * シュレッドチーズ500g(チルド) * ドライパセリ5g * サラダ油(1.35kg) * 有塩バター450g ●付)ポテトフライ * フレンチフライドポテト1kg * サラダ油(長徳)(16.5kg) * 塩1kg * コシヨウ300g * ドライパセリ5g ●フレッシュサラダ サニーレタスノkg グリーンリーフレタスノkg トマト(M@160g)ノ個 パプリカ(黄)(180g)ノ個 * ライトツナフレーク油漬1kg(パウチ) * 焙煎ごまドレッシング1L | ●焼肉丼 米(恵)(5kg)ノP * 牛肩ローススライス肉500g * 塩1kg * コシヨウ300g * 料理酒 1L * サラダ油(1.35kg) * たまねぎ3mmスライス500g * 人参千切り500g * 太もやし(500g)ノP * ピーマンスライス500g * 焼肉のたれ1L * おろし生にんにく1kg * 片栗粉1kg ●ホキの紅生姜揚げ * ホキ(骨なし)60g×10切 * 塩1kg * 細切生姜(300g) * 青さのり10g * 小麦粉(薄力)1kg * 冷凍全卵(1kg) * サラダ油(長徳)(16.5kg) ●フレッシュサラダ サニーレタスノkg グリーンリーフレタスノkg | ●コーンバターライス 米(恵)(5kg)ノP * 乳カル酵素ファイバー1kg * スーパースイートコーン500g * 有塩バター450g * ドライパセリ5g ●ハヤシライス * 豚肩小間肉(2mm)500g * 塩1kg * コシヨウ300g * おろし生にんにく1kg * サラダ油(1.35kg) * たまねぎ3mmスライス500g * マッシュルームスライス300g * やわらかぶなしめじ500g * 人参千切り500g * ハヤシフレーク1kg * トマトソース500g/パウチ(2倍濃縮) ●フレッシュサラダ サニーレタスノkg グリーンリーフレタスノkg パプリカ(赤)(180g)ノ個 パプリカ(黄)(180g)ノ個 * ナンオイル青じそドレッシング(8g×40個) | ●米飯 米(恵)(5kg)ノP * 乳カル酵素ファイバー1kg ●豚肉の生姜焼き * 豚肩小間肉(2mm)500g * たまねぎ3mmスライス500g * 料理酒 1L * 上白糖1kg * 濃口醤油(1.8L) * みりん風調味料 1L * おろし生しょうが1kg * サラダ油(1.35kg) ●チーズはんぺんフライ * チーズはんぺんフライ(50g×20枚) * サラダ油(長徳)(16.5kg) ●付け)レタス レタス(2)ノkg 紫キャベツノkg * マヨネーズ1kg ●さつま汁 * 若鶏小間肉500g * 大根1ノ8いちょう切り500g * 人参1ノ8いちょう切り500g | ●米飯 米(恵)(5kg)ノP * 乳カル酵素ファイバー1kg ●鮭のきのこソテー * ピンクサーモン(骨なし・凍調)60g×5切 * 塩1kg * コシヨウ300g * サラダ油(1.35kg) * やわらかぶなしめじ500g * えのき3cmカット500g * まいたけカット500g * 有塩バター450g * ポン酢しょう油1.8L ●回鍋肉 * 豚肩スライス(1.8mm)4cmカット500g キャベツノkg * ピーマン500g * サラダ油(1.35kg) 水 * 万能調味料 オイスター(スチコン可)1L * 丸鶏がらスープ塩分ひかえめ500g ●胡瓜とたこの酢の物 * きゅうり輪切り500g そのまま食べられる野菜 * カットワカメ300g 中華いか(F)ノkg | 155 60 30 20 8 5 80 0.3 2 8 40 20 30 90 8 10 30 8 10 150 2 280 60 20 20 15 10 3 49.5 300 50 60 10 69 30 20 60 0.3 0.5 10 43.88 8 155 1.5 0.2 140 0.2 0.01 1 15 0.02 0.5 1 50 6 0.5 0.01 0.02 60 20 5 19.4 3 20 8 170 100 0.2 0.02 5 40 20 40 20 10 1 1 60 0.2 3 0.2 6 6 6 20 5 3 3 5 8 155 1.5 140 60 2 5 3 100 20 10 30 20 5 3 5 8 155 1.5 120 0.2 0.01 0.5 3 20 25 10 30 20 5 3 3 5 8 155 1.5 140 60 2 1.5 3 2 7 20 80 70 30 5 15 10 0.5 50 5 10 5 30 |

献立表

野球部(A)

パーツ展開：無

| 2026年03月16日(月) | 2026年03月17日(火) | 2026年03月18日(水) | 2026年03月19日(木) | 2026年03月20日(金) | 2026年03月21日(土) | 2026年03月22日(日) | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|------------------------------|--|---|---|---|---|---|--|----------------------------------|
| * 塩1kg 貝割大根(50g) / P | 0.5 3 | ●みそ汁(大根、油あげ) * 大根1 / 8いちよう切り500g | 19.4 30 | ●キウイ1個 キウイフルーツ(120g) / 個 | 25 5 | * 上白糖1kg * 穀物酢(1.8L) | 2 5 | | | | |
| ●バナナ1本 バナナ(120g-150g) / 本 | 72 | * きざみ揚げ300g * ねぎ(きざみ)500g * あわせみそ10kg Q和風だし汁 ●お誕生ケーキ * フリーカットケーキレアーストロベリー475g | 10 5 8 150 59.38 | * ノンオイルドレッシング青じそ(だし配合)1L ●赤だし(わかめ・豆腐) * カットワカメ小300g * ソフトとうふ(約3g)1kg * 赤だしみそ1kg Q和風だし汁 ●キウイ1個 キウイフルーツ(120g) / 個 | 8 57.62 0.5 15 10 150 102 | Q和風だし汁 * あわせみそ10kg ●キウイ1個 キウイフルーツ(120g) / 個 | 150 8 46.75 102 30 5 8 150 | | | | |
| ●おにぎり(鮭) 米(恵)(5kg) / P * 乳酸菌酵素ファイバー1kg * さけほぐし身(味付け)500g | 75 0.7 10 | ●おにぎり(みそ) 米(恵)(5kg) / P * たいみそ530g * 噛み切れる全形焼きのり(3g×10枚) | 75 20 2.6 | ●おにぎり(ふりかけ) 米(恵)(5kg) / P ふりかけ(のりたま)(60g) / 瓶 | 75 3 | ●おにぎり(鮭) 米(恵)(5kg) / P * 乳酸菌酵素ファイバー1kg * さけほぐし身(味付け)500g | 75 0.7 20 | ●おにぎり(鮭) 米(恵)(5kg) / P * 乳酸菌酵素ファイバー1kg * さけほぐし身(味付け)500g | 75 1 5 5 0.3 1 2 0.8 1 0.5 0.2 2 | | |
| ●米飯 米(恵)(5kg) / P * 乳酸菌酵素ファイバー1kg ●豚肉のはちみつペッパーソテー * 豚ロース肉(60g×10枚)(柔らか加工済) * 塩1kg * コシヨウ300g * やわらかぶなしめじ500g | 204 2 120 0.1 0.1 30 | ●米飯 米(恵)(5kg) / P ●すき焼き * 牛肩ローススライス肉500g 白菜 / kg 長葱(白) / kg * ほうれん草(カット)1kg | 155 120 60 20 50 | ●米飯 米(恵)(5kg) / P * 乳酸菌酵素ファイバー1kg ●鶏肉の照焼き * 皮なし若鶏もも(70g×10枚) * おろし生にんにく1kg * 料理酒 1L * 上白糖1kg | 204 2 140 2 10 6 | ●米飯 米(恵)(5kg) / P * 乳酸菌酵素ファイバー1kg ●豚肉のカレーピカタ * 豚ロース肉(80g×10枚)(柔らか加工済) * 塩1kg * コシヨウ300g * 小麦粉(薄力)1kg | 204 2 160 0.3 0.02 10 | ●米飯 米(恵)(5kg) / P * 乳酸菌酵素ファイバー1kg ●タラのチーズハーブ焼き * たら(骨なし・凍調)60g×5切 * 塩1kg * コシヨウ300g * 小麦粉(薄力)1kg | 204 2 120 0.2 0.01 8 | ●米飯 米(恵)(5kg) / P * 乳酸菌酵素ファイバー1kg ●プルコギ風 * 牛肩小間肉(1.2mm)500g * たまねぎ3mmスライス500g * 人参千切り500g にら / kg | 204 2 100 60 30 8 |

昼おやつ

夕

献立表

野球部(A)

パーツ展開：無

| 2026年03月16日(月) | | 2026年03月17日(火) | | 2026年03月18日(水) | | 2026年03月19日(木) | | 2026年03月20日(金) | | 2026年03月21日(土) | | 2026年03月22日(日) | |
|---------------------|-------|---------------------------|------|---------------------------|------|----------------------------|-----|--------------------------|-------|-----------------------|-------|--------------------|------|
| * 料理酒 1L | 2 | * 干し椎茸(中)500g | 3.4 | * あわせみそ10kg | 8 | * 濃口醤油(1.8L) | 5 | * カレーパウダー缶入400g(マドラス) | 0.8 | バジルパウダー(150g)／缶 | 0.2 | * 焼肉のたれ1L | 10 |
| * 濃口醤油(1.8L) | 3 | * 糸こんにやく白(しらたき)1kg | 30 | * 豆板醤300g | 0.5 | * みりん風調味料 1L | 5 | * 冷凍全卵(1kg) | 12 | * シュレッドチーズ500g(チルド) | 20 | * オイスターソース360g | 3 |
| * みりん風調味料 1L | 2 | 木綿豆腐(450g)／P | 60 | * みりん風調味料 1L | 4 | * サラダ油(1.35kg) | 2 | * ドライパセリ5g | 0.03 | * サラダ油(1.35kg) | 2 | コチジャン(130g)／瓶 | 4 |
| * はちみつ350g | 4 | Q和風だし汁 | 50 | * おろし生しょうが1kg | 1 | ●付け)野菜のイタリアン和え(野 | | * サラダ油(1.35kg) | 4 | ●豚肉といんげんの炒め | | * 上白糖1kg | 1 |
| * 有塩バター450g | 2 | * 料理酒 1L | 2 | * ごま油入り調合油1350g | 2 | * イタリアン野菜MIX500gそのまま食べられる野 | 30 | ●付け)スパゲティ | | * いんげん斜めカット500g | 50 | ●スコップコロケ | |
| ●梅しそ鶏天ぶら | | * 濃口醤油(1.8L) | 6 | ●青椒肉絲 | | * ダイスターズ5ミリ500g(チルド) | 10 | * スパゲティナポリタン500g | 40 | * 赤ピーマンスライス500g | 20 | * 荒くだけポテト1kg | 60 |
| * C梅しそ鶏天ぶら(34g×25枚) | 68 | * 上白糖1kg | 3 | * 豚もも細切り500g | 70 | きゅうり/kg | 20 | * ピーマンスライス500g | 10 | * 豚肩小間肉(2mm)500g | 40 | * きざみ野菜 生たまねぎ500g | 20 |
| * サラダ油(長徳)(16.5kg) | 9 | * みりん風調味料 1L | 3 | * 塩1kg | 0.2 | * セミセパ イタリアン1L | 5 | ●フレッシュサラダ | | * 塩1kg | 0.2 | * きざみ野菜 にんじん500g | 20 |
| ●ブロッコリーと豆のサラダ | | ●魚のてんぶら | | * コショウ300g | 0.01 | ●ほうれん草とひじきの鉄強化サラ | | サニーレタス/kg | 20 | * コショウ300g | 0.01 | * 鶏・豚肉ミンチ500g | 50 |
| * ブロッコリー500g | 45 | * ホキ(骨なし)50g×10切 | 50 | * 料理酒 1L | 1 | * ほうれん草(カット)1kg | 50 | グリーンリーフレタス/kg | 5 | * 焼肉のたれ1L | 6 | * えだまめ(むき)500g | 8 |
| キャベツ/kg | 20 | * 塩1kg | 0.2 | * おろし生しょうが1kg | 0.5 | * 芽ひじき1kg | 3 | トマト(M@160g)／個 | 19.4 | * おろし生にんにく1kg | 0.5 | * スーパースイートコーン500g | 10 |
| * 豆のごま和えサラダ1kg | 30 | * コショウ300g | 0.01 | * 小麦粉(薄力)1kg | 2 | * ライトツナフレーク油漬1kg(パウチ) | 20 | パプリカ(黄)(180g)／個 | 3 | * サラダ油(1.35kg) | 2.5 | * サラダ油(長徳)(16.5kg) | 5 |
| * 焙煎ごまドレッシング1L | 3 | * 小麦粉(薄力)1kg | 10 | * サラダ油(1.35kg) | 3 | * スーパースイートコーン500g | 10 | * ライトツナフレーク油漬1kg(パウチ) | 20 | ●ブロッコリーと豆のサラダ | | * 塩1kg | 0.3 |
| ●野菜のコンソメスープ | | * 冷凍全卵500g | 5 | | | * カロリーーフ(マヨネーズ風調味料)360g | 8 | * 焙煎ごまドレッシング1L | 8 | * ブロッコリー500g | 45 | * うすくち醤油(1.8L) | 2 |
| * かぶスライス500g | 10 | 水 | 12 | * ピーマンスライス500g | 60 | * 濃口醤油(1.8L) | 1.5 | ●マンゴー | | キャベツ/kg | 20 | * みりん風調味料 1L | 1 |
| * 人参1/8いちょう切り500g | 10 | * サラダ油(長徳)(16.5kg) | 8 | * 赤ピーマンスライス500g | 20 | * すりごま(白)120g | 0.5 | * 完熟マンゴー約10gカット1kg | 60 | * 豆のごま和えサラダ1kg | 30 | * 上白糖1kg | 1 |
| * マッシュルームスライス300g | 10 | ●きゅうりの浅漬 | | * たけのこ(麻竹千切)500g | 30 | ●ワンタンスープ(ワンタン3個) | | ●もずくスープ | | * 焙煎ごまドレッシング1L | 3 | * 風味豊かなコンソメ1kg | 0.8 |
| * チンゲン菜カット(500g) | 10 | * きゅうり輪切り500g そのまま食べられる野菜 | 60 | * サラダ油(1.35kg) | 1 | * ワンタン(8g×30個) | 24 | * 冷凍もずく(味なし)500g | 10 | ●野菜とウインナーのポトフ | | * 有塩バター450g | 2 |
| コンソメスープ | 150 | * かにかまちらし(500g)塩味ひかえめ | 10 | * ごま油入り調合油1350g | 0.5 | * ポイルキャベツ500g | 20 | * やわらかつみれ(野菜)500g(33個UP) | 45.45 | * ポークウインナー450g(約25本) | 54 | * マヨネーズ1kg | 8 |
| ●オレンジ | | * 和Qだし 1kg | 0.8 | * 万能調味料 オイスター(スチコン可)1L | 10 | * 人参千切り500g | 10 | * 人参千切り500g | 8 | * ポイルキャベツ500g | 20 | * パン粉1kg | 10 |
| オレンジ(270g)／個 | 43.88 | * 上白糖1kg | 2 | ●春雨サラダ | | 貝割大根(50g)／P | 5 | Q和風だし汁 | 150 | * 人参1/8いちょう切り500g | 14 | * 粉チーズ80g(常温) | 3 |
| | | * いらごま(白)200g | 0.5 | * 春雨さっぱりサラダ1kg | 50 | 中華スープ | 150 | * あわせみそ10kg | 8 | * たまねぎ3mmスライス500g | 20 | * ドライパセリ5g | 0.2 |
| | | ●根菜のみそ汁 | | * 蒸し鶏ささみほぐし身IQF500g | 30 | * ごま油入り調合油1350g | 0.5 | 貝割大根(50g)／P | 3 | * チルドポテト15mmダイスカット1kg | 20 | ●フレッシュサラダ | |
| | | * 水煮れんこん(ホール)1kg | 10 | * きゅうり千切り500g そのまま食べられる野菜 | 30 | ●パイン120g | | | | コンソメスープ | 180 | サニーレタス/kg | 20 |
| | | * ごぼう乱切り(500g) | 10 | ●キムチチゲ | | * 冷凍パイン乱切り500g | 120 | | | | | グリーンリーフレタス/kg | 5 |
| | | * 大根1/8いちょう切り500g | 10 | * 豚肩スライス(1.8mm)4cmカット500g | 20 | | | | | ●りんご1/4 | | トマト(M@160g)／個 | 19.4 |
| | | * 人参1/8いちょう切り500g | 10 | * 白菜1kg(IQF) | 20 | | | | | りんご(ふじ)(220g)／個 | 46.75 | パプリカ(黄)(180g)／個 | 3 |
| | | * ねぎ(きざみ)500g | 2 | * たまねぎ3mmスライス500g | 10 | | | | | | | * 焙煎ごまドレッシング1L | 8 |
| | | * あわせみそ10kg | 8 | 木綿豆腐(450g)／P | 20 | | | | | | | ●五目中華スープ | |
| | | Q和風だし汁 | 150 | にら/kg | 3 | | | | | | | * 白菜1kg(IQF) | 30 |
| | | ●キウイ1個 | | だし汁(鰹) | 150 | | | | | | | * 干し椎茸(スライス)500g | 1 |

献立表

野球部(A)

パーツ展開：無

| 2026年03月16日(月) | | 2026年03月17日(火) | | 2026年03月18日(水) | | 2026年03月19日(木) | | 2026年03月20日(金) | | 2026年03月21日(土) | | 2026年03月22日(日) | | |
|----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|------------|
| | | キウイフルーツ(120g)／個 | 59.5 | * あわせみそ10kg | 5 | | | | | | | * 人参千切り500g | 15 | |
| | | | | キムチの素(1200g)／本 | 2 | | | | | | | * ねぎ(きざみ)500g | 2 | |
| | | | | * 風味豊かな中華だし1kg | 0.8 | | | | | | | * 風味豊かな中華だし1kg | 1.2 | |
| | | | | * おろし生しょうが1kg | 0.5 | | | | | | | * うすくち醤油(1.8L) | 1 | |
| | | | | ●りんご1/4 | | | | | | | | * 塩1kg | 0.2 | |
| | | | | りんご(ふじ)(220g)／個 | 46.75 | | | | | | | * 片栗粉1kg | 2 | |
| | | | | | | | | | | | | ●パイン | | |
| | | | | | | | | | | | | * 冷凍パイン乱切り500g | 100 | |
| 1日計 | エネルギー | 4,004 kcal | エネルギー | 3,724 kcal | エネルギー | 4,384 kcal | エネルギー | 4,036 kcal | エネルギー | 4,288 kcal | エネルギー | 4,343 kcal | エネルギー | 4,124 kcal |
| | たんぱく質 | 169.8 g | たんぱく質 | 181.3 g | たんぱく質 | 183.0 g | たんぱく質 | 175.2 g | たんぱく質 | 166.4 g | たんぱく質 | 170.8 g | たんぱく質 | 174.7 g |
| | 脂質 | 99.3 g | 脂質 | 90.7 g | 脂質 | 117.7 g | 脂質 | 90.7 g | 脂質 | 112.7 g | 脂質 | 123.8 g | 脂質 | 113.6 g |
| | 食塩相当量 | 12.8 g | 食塩相当量 | 14.9 g | 食塩相当量 | 15.5 g | 食塩相当量 | 11.3 g | 食塩相当量 | 11.3 g | 食塩相当量 | 11.7 g | 食塩相当量 | 15.6 g |