

献立表

野球部(A)

パーツ展開：無

	2026年03月02日(月)	2026年03月03日(火)	2026年03月04日(水)	2026年03月05日(木)	2026年03月06日(金)	2026年03月07日(土)	2026年03月08日(日)
朝	<p>●米飯</p> <p>米(恵)(5kg)／P 155</p> <p>* 乳カル酵素ファイバー1kg 1.5</p> <p>●焼きししゃも</p> <p>* 赤魚(骨なし・凍調)50g×10切 60</p> <p>* サラダ油(1.35kg) 0.3</p> <p>レモン(115玉@150g)／個 18.19</p> <p>●ゴーヤーチャンプルー</p> <p>木綿豆腐(450g)／P 30</p> <p>にがうり(スライス)(F)(500g)／P 60</p> <p>* 人参千切り500g 10</p> <p>* たまねぎ3mmスライス500g 10</p> <p>* 豚ももスライス(2mm)500g 15</p> <p>* 冷凍全卵500g 15</p> <p>* サラダ油(1.35kg) 2</p> <p>* 塩1kg 0.2</p> <p>* 濃口醤油(10L) 3</p> <p>●納豆</p> <p>納豆(たれ付)(F)(30g)／P 30</p> <p>●みそ汁</p> <p>* さといも1／2カット500g 24.9</p> <p>* 大根1／8いちよう切り500g 20</p> <p>* 人参1／8いちよう切り500g 10</p> <p>* しいたけスライス300g 10</p> <p>* あわせみそ10kg 8</p> <p>Q和風だし汁 150</p> <p>●りんご</p> <p>りんご(ふじ)(220g)／個 46.75</p> <p>●牛乳</p> <p>牛乳赤箱180ml／P 185.76</p>	<p>●米飯</p> <p>米(恵)(5kg)／P 155</p> <p>* 乳カル酵素ファイバー1kg 1.5</p> <p>●鮭のムニエル</p> <p>* さけ(ベトナム産骨なし・凍調)60g×5切 120</p> <p>* 塩1kg 0.2</p> <p>* 小麦粉(薄力)1kg 5</p> <p>* 有塩マーガリン500g(マイクックG) 2</p> <p>* サラダ油(1.35kg) 2</p> <p>●ほうれん草ソテー</p> <p>* ほうれん草(カット)1kg 50</p> <p>* やわらかぶなしめじ500g 20</p> <p>* 人参千切り500g 10</p> <p>もやし 20</p> <p>* ベーコンIQF短冊カット500g 10</p> <p>* 有塩マーガリン500g(マイクックG) 2</p> <p>* 塩1kg 0.2</p> <p>* 風味豊かなコンソメ1kg 1</p> <p>●納豆</p> <p>納豆(たれ付)(F)(30g)／P 30</p> <p>●みそ汁</p> <p>* 白菜1kg(IQF) 30</p> <p>* やわらかつみれ(野菜)500g(33個UP) 30.3</p> <p>* 小松菜カット(500g) 20</p> <p>* あわせみそ10kg 8</p> <p>Q和風だし汁 150</p> <p>●ぶどう</p> <p>ぶどう(300g)／P 50</p> <p>●牛乳</p> <p>牛乳赤箱180ml／P 185.76</p>	<p>●ホットドッグ(ツナポテト)</p> <p>ホットドッグパン(背割り)(120g)／個 240</p> <p>* ポテトサラダ1kg 70</p> <p>きゅうり／kg 15</p> <p>* ライトツナフレーク油漬1kg(パウチ) 20</p> <p>* マヨネーズ1kg 10</p> <p>* 塩1kg 0.3</p> <p>* コショウ300g 0.01</p> <p>●スペイン風オムレツ</p> <p>* スペイン風オムレツ500g 62.5</p> <p>●サラダ(チーズ)</p> <p>* ダイスチーズ5ミリ500g(チルド) 15</p> <p>* きざみ野菜 生たまねぎ500g 20</p> <p>レタス 30</p> <p>* サウザンアイランドドレッシング1L 8</p> <p>●クラムチャウダー</p> <p>* たまねぎ15mmカット500g 20</p> <p>* 人参10mmダイスカット500g 20</p> <p>* ベーコンIQF短冊カット500g 5</p> <p>* やわらかぶなしめじ500g 10</p> <p>水 30</p> <p>* シチューミクス(クリーム)1kg 0.5</p> <p>* 風味豊かなコンソメ1kg 30</p> <p>(森永)高たんぱく高カルシウム(946ml)／P 20</p> <p>* ドライパセリ5g 8</p> <p>●オレンジ1/4</p> <p>オレンジ(270g)／個 43.88</p> <p>●牛乳</p> <p>(森永)高たんぱく高カルシウム(180ml)／P 188.82</p>	<p>●米飯</p> <p>米(恵)(5kg)／P 155</p> <p>●ポークたまご</p> <p>ポークランチョンミート(340g)／缶 15</p> <p>卵(L)(10個入)(670g)／P 20</p> <p>* サラダ油(1.35kg) 10</p> <p>キャベツ／kg 0.3</p> <p>ミニトマト(AM)(200g)／P 0.01</p> <p>* セミセパ 和風1L 7</p> <p>●人参しりしりー</p> <p>* 人参千切り500g 50</p> <p>* 冷凍全卵(1kg) 30</p> <p>* ライトツナフレーク油漬1kg(パウチ) 20</p> <p>にら／kg 30</p> <p>* サラダ油(1.35kg) 8</p> <p>* 和Qだし 1kg 0.5</p> <p>* コショウ300g 0.01</p> <p>* 濃口醤油(1.8L) 2</p> <p>●納豆</p> <p>納豆(たれ付)(F)(30g)／P 30</p> <p>●みそ汁</p> <p>* ほうれん草(カット)1kg 25</p> <p>* きざみ揚げ300g 5</p> <p>* あわせみそ10kg 8</p> <p>* 和Qだし 1kg 30</p> <p>●牛乳</p> <p>(森永)高たんぱく高カルシウム(180ml)／P 188.82</p> <p>●バナナ1本</p> <p>バナナ(120g-150g)／本 72</p> <p>●牛乳</p> <p>牛乳赤箱180ml／P 185.76</p> <p>●パイン</p>	<p>●米飯</p> <p>米(恵)(5kg)／P 155</p> <p>* 乳カル酵素ファイバー1kg 1.5</p> <p>●ぐるくんのネギソースかけ</p> <p>グルクン 68</p> <p>* 塩1kg 2</p> <p>* きざみ野菜 白ねぎ500g 30</p> <p>* おろし生しょうが1kg 27.44</p> <p>* ポン酢しょう油1.8L 7</p> <p>* ごま油入り調合油1350g 50</p> <p>●野菜炒め</p> <p>* 豚肩小間肉(2mm)500g 30</p> <p>キャベツ／kg 20</p> <p>* いんげん斜めカット500g 2</p> <p>* 人参千切り500g 3</p> <p>* サラダ油(1.35kg) 0.5</p> <p>* 塩1kg 0.01</p> <p>* コショウ300g 2</p> <p>* 和Qだし 1kg 30</p> <p>* 濃口醤油(1.8L) 2</p> <p>●納豆</p> <p>納豆(たれ付)(F)(30g)／P 30</p> <p>●みそ汁</p> <p>納豆(たれ付)(F)(30g)／P 25</p> <p>●みそ汁</p> <p>* 大根1／8いちよう切り500g 10</p> <p>* 人参1／8いちよう切り500g 10</p> <p>* しいたけスライス300g 10</p> <p>* あわせみそ10kg 150</p> <p>* 小松菜カット(500g) 10</p> <p>* あわせみそ10kg 188.82</p> <p>Q和風だし汁 150</p> <p>●牛乳</p> <p>牛乳赤箱180ml／P 185.76</p> <p>●パイン</p>	<p>●米飯</p> <p>米(恵)(5kg)／P 155</p> <p>* 乳カル酵素ファイバー1kg 1.5</p> <p>●チキンの塩麹焼き</p> <p>* 若鶏もも(80g×10枚) 120</p> <p>* 液体塩こうじ500ml(業務用) 0.2</p> <p>* おろし生にんにく1kg 20</p> <p>* サラダ油(1.35kg) 1</p> <p>●豆腐チャンプルー</p> <p>木綿豆腐(450g)／P 8</p> <p>* 豚肩小間肉(2mm)500g 40</p> <p>キャベツ／kg 50</p> <p>* 人参千切り500g 10</p> <p>ピーマン(2)／kg 5</p> <p>* サラダ油(1.35kg) 3</p> <p>* 塩1kg 0.2</p> <p>* コショウ300g 0.02</p> <p>* 和Qだし 1kg 0.3</p> <p>* 濃口醤油(1.8L) 2</p> <p>●納豆</p> <p>納豆(たれ付)(F)(30g)／P 30</p> <p>●豚汁</p> <p>* 豚肩スライス(1.8mm)4cmカット500g 20</p> <p>* さといも1／2カット500g 10</p> <p>* 大根1／8いちよう切り500g 10</p> <p>* 人参1／8いちよう切り500g 8</p> <p>* 白ねぎ輪切り3mmスライス500g 150</p> <p>Q和風だし汁 150</p> <p>* あわせみそ10kg 8</p> <p>●牛乳</p>	<p>●パン(ロールパン・クロワッサン)</p> <p>* バターロール(約30g×10個) 90</p> <p>* クロワッサン(19.5g×6個) 39</p> <p>●スクランブルエッグ</p> <p>* 冷凍全卵(1kg) 70</p> <p>* きざみ野菜 生たまねぎ500g 30</p> <p>* 有塩バター450g 2</p> <p>* サラダ油(1.35kg) 2</p> <p>* トマトケチャップ(1kg) 8</p> <p>●野菜サラダ</p> <p>キャベツ／kg 40</p> <p>* きゅうり千切り500g そのまま食べられる野菜 15</p> <p>* グリーンアスパラガス500g 10</p> <p>* かにかまスティック(16g×30本)塩味ひかえめ 8</p> <p>* セミセパ イタリアン1L 7</p> <p>●クリームシチュー</p> <p>* 皮なし若鶏もも500g(約10gカット) 60</p> <p>* チルドポテト乱切り10gカット1kg 50</p> <p>* たまねぎ短冊カット500g 40</p> <p>* 人参1／8いちよう切り500g 10</p> <p>* マッシュルームスライス300g 10</p> <p>* サラダ油(1.35kg) 2</p> <p>* シチューミクス(クリーム)1kg 10</p> <p>* 風味豊かなコンソメ1kg 0.5</p> <p>水 150</p> <p>(森永)高たんぱく高カルシウム(946ml)／P 30</p> <p>* グリーンピース1kg 5</p> <p>●パイン120g 150</p> <p>* 冷凍パイン乱切り500g 120</p> <p>●牛乳</p>

献立表

野球部(A)

パーツ展開：無

2026年03月02日(月)		2026年03月03日(火)		2026年03月04日(水)		2026年03月05日(木)		2026年03月06日(金)		2026年03月07日(土)		2026年03月08日(日)	
* 人参千切り500g	10			* 芽ひじき1kg	4	* 穀物酢(1. 8L)	6	水	30	* 赤ピーマンスライス500g	20	●もずくスープ	
* きゅうり千切り500g そのまま食べられる野菜	20			* 蒸し鶏ささみほぐし身IQF500g	20	* 濃口醤油(1. 8L)	6	* 風味豊かなコンソメ1kg	0.6	* 黄ピーマンスライス500g	10	* 冷凍もずく(味なし)500g	10
* 鶏ささみ筋なし500g(柔らか加工)	30			* セミセパ 中華1L	10	* みりん風調味料 1L	2	* シュレッドチーズ500g(チルド)	15	* 有塩マーガリン500g(マイクックG)	2	* ソフトとうふ(約3g)1kg	24
* 焙煎ごまドレッシング1L	10			●サラスパ		赤唐辛子	0.1	* パン粉1kg	15	* 塩1kg	0.1	* 人参千切り500g	8
* すりごま(白)120g	0.3			* スパゲティサラダ1kg	60	●菜の花のしらす和え		* マヨネーズ1kg	8	* コショウ300g	0.05	* 白菜1kg(IQF)	10
●沖縄風みそ汁				* キザミハム500g(2. 5mm角×45mm)	10	* 菜の花(3cmカット)500g	60	* ドライパセリ5g	0.1	●ブロッコリーと豆のサラダ		* しいたけスライス300g	5
木綿豆腐(450g)／P	30			* きゅうり千切り500g そのまま食べられる野菜	20	* しらす干し200g	15	●豚しゃぶサラダ		* ブロッコリー500g	60	卵(M)(10個入)(580g)／P	10
* 冬瓜1kg	30			* マヨネーズ1kg	3	* ポン酢しょう油1. 8L	7	レタス(2)／kg	30	* 蒸し鶏ささみほぐし身IQF500g	20	Q和風だし汁	150
* 人参1／8いちょう切り500g	10			●みそ汁		●赤だし(なめこ・絹ごし)		きゅうり／kg	10	* 豆のごま和えサラダ1kg	30	* うすくち醤油(1. 8L)	2
* 人参1／8いちょう切り500g	10			* 大根1／8いちょう切り500g	20	絹ごし豆腐(250g)／P	30	トマト／kg	10	* 焙煎ごまドレッシング1L	5	* 塩1kg	0.2
* ねぎ(きざみ)500g	3			* 大根の葉500g	5	* なめこ水煮500g(固形約340g)	20	* 豚ももスライス(1. 8mm)4cmカット500g	60	●コンソメスープ		●パイン	
Q和風だし汁	150			* あわせみそ10kg	8	Q和風だし汁	150	* ポン酢しょう油1. 8L	10	* ボイルキャベツ500g	30	* 冷凍パイン乱切り500g	48
* あわせみそ10kg	8			Q和風だし汁	150	* 赤だしみそ1kg	8	●かきたまスープ		* 人参千切り500g	10		
●野菜ジュース				●りんご		●キウイ1個		卵(M)(10個入)(580g)／P	25	* ベーコンIQF短冊カット500g	10		
* 野菜生活(200ml×24本)	206.6			りんご(ふじ)(220g)／個	46.75	キウイフルーツ(120g)／個	59.5	* カットワカメ小300g	0.3	* スーパースイートコーン500g	10		
								* 白ねぎ輪切り3mmスライス500g	5	貝割大根(50g)／P	3		
								中華スープ	150	コンソメスープ	150		
								●みかん		●りんご			
								* ミカン缶(1号)固形1700g	56	りんご(ふじ)(220g)／個	46.75		
●おにぎり(わかめ)		●メロンパン		●じゃこおにぎり		●おにぎり(鮭)		●ゆかりおにぎり		●おにぎり(のり)		●おにぎり(みそ)	
米(恵)(5kg)／P	75	メロンパン(80g)／P	80	米(恵)(5kg)／P	75	米(恵)(5kg)／P	75	米(恵)(5kg)／P	75	米(恵)(5kg)／P	75	米(恵)(5kg)／P	75
* 乳カル酵素ファイバー1kg	0.7	●ザバス		* しらす干し200g	10	* 塩1kg	10	* ゆかり500g	0.2	* 乳カル酵素ファイバー1kg	0.7	* 塩1kg	0.1
* わかめごはんの素250g	0.5	サバミルクプロテイン(ココア)(200ml)／本	210	* うすくち醤油(1. 8L)	1	* さけほぐし身500g	10		10	* あまのり佃煮520g	10	* たいみそ530g	10
				* いりごま(白)200g	0.2	* 噛み切れる全形焼きのり(3g×10枚)	0.87					* 噛み切れる全形焼きのり(3g×10枚)	0.65
●米飯		●米飯		●米飯		●米飯		●米飯		●米飯		●おろしポン酢丼	
米(恵)(5kg)／P	204	米(恵)(5kg)／P	204	米(恵)(5kg)／P	204	米(恵)(5kg)／P	204	米(恵)(5kg)／P	155	米(恵)(5kg)／P	204	米(恵)(5kg)／P	204
* 乳カル酵素ファイバー1kg	2	* 乳カル酵素ファイバー1kg	2	* 乳カル酵素ファイバー1kg	2	●牛肉スタミナ炒め	2	* 乳カル酵素ファイバー1kg	2	* 乳カル酵素ファイバー1kg	2	* 乳カル酵素ファイバー1kg	2
●豚肉の生姜焼き		●鶏肉の明太子焼き		●白身魚のらっきょうマヨネ焼き		牛肩ロース(3mmスライス・3×5cm)(F)／	100	●トンテキ		●酢鶏		* 豚肩小間肉(2mm)500g	200
* 豚肩スライス(1. 8mm)4cmカット500g	150	* 若鶏もも(60g×10枚)	120	キングクリップ(60g)	120	* 料理酒 1L	120	* 豚ロース肉(80g×10枚)(柔らか加工済)	2	* 皮なし若鶏もも(30g×20枚)	160	* たまねぎ3mmスライス500g	100
* たまねぎ3mmスライス500g	60	* 料理酒 1L	2	* 塩1kg	2	* 塩1kg	0.4	* 塩1kg	40	* 塩1kg	0.2	* 上白糖1kg	4
* 料理酒 1L	4	* おろし生にんにく1kg	0.5	* 料理酒 1L	3	* たまねぎ短冊カット500g	3	* コショウ300g	20	* コショウ300g	0.02	* 料理酒 1L	4

献立表

野球部(A)

パーツ展開：無

2026年03月02日(月)		2026年03月03日(火)		2026年03月04日(水)		2026年03月05日(木)		2026年03月06日(金)		2026年03月07日(土)		2026年03月08日(日)	
* 濃口醤油(1.8L)	6	* コショウ300g	0.01	* らっきょう漬500g	20	* 人参短冊切り(500g)	10	* 小麦粉(薄力)1kg	5	* サラダ油(長徳)(16.5kg)	15	* 濃口醤油(1.8L)	6
* みりん風調味料 1L	4	* たらこソース300g	20	* マヨネーズ1kg	20	にら/kg	3	* サラダ油(1.35kg)	2	* たまねぎ短冊カット500g	60	* みりん風調味料 1L	10
* ごま油入り調合油1350g	4	* マヨネーズ1kg	10	* サラダ油(1.35kg)	1	* 焼肉のたれ1L	10	* 中濃ソース1.8L	5	* 人参短冊切り(500g)	20	* おろし生しょうが1kg	0.5
●付けレタス		* ドライパセリ5g	0.02	●八宝菜(豚・イカ)		* ごま油入り調合油1350g	2	* トマトケチャップ(1kg)	5	* ピーマン500g	20	* 水切り不要大根おろし500g	50
レタス(2)/kg	20	●付け千切りキャベツ		* 豚肩スライス(2mm)500g	40	●筑前煮		* 濃口醤油(1.8L)	5	* 水煮たけのこ(ホール)1kg	10	* ポン酢しょう油1.8L	8
紫キャベツ/kg	7	キャベツ/kg	30	* 料理酒 1L	1	* ごぼう乱切り(500g)	30	* みりん風調味料 1L	5	* しいたけ1/4カット500g	15	万能ねぎ/kg	1
* 焙煎ごまドレッシング1L	8	* セミセパ 和風1L	10	* おろし生しょうが1kg	0.5	* 水煮たけのこ(ホール)1kg	20	* おろし生にんにく1kg	1.5	* サラダ油(1.35kg)	2		
●麻婆なす豆腐		●中華和え		* いか短冊1kg	10	* レンコン(スライス)500g	15			* CookDo酢豚用1L	15	* 細切生姜(300g)	5
* ソフトとうふ(約7g)1kg	35	* 蒸し鶏ささみほぐし身IQF500g	30	* 白菜カットBQF(250g×2枚)	60	* 人参乱切り500g	21	●付けサラダ		●ジャガイモのチーズ炒め		●人参イリチー	
* 鶏・豚肉ミンチ500g	25	* 大根千切り500g	20	* 人参1/8いちよう切り500g	10	* 板こんにやく黒250g	10	レタス(2)/kg	20	* じゃがいも千切り500g	60	* 人参千切り500g	60
* まめプラスミンチ(大豆たんぱく)1kg	4	きゅうり/kg	30	* カットきくらげ150g(2mm×20mm)	1	* しいたけ1/4カット500g	20	紫キャベツ/kg	15	* たまねぎ3mmスライス500g	15	太もやし(200g)/P	40
* 素揚げなす(1kg)	30	* セミセパ 中華1L	8	* うずら卵水煮缶430g	18	* 皮なし若鶏むね肉(20g×30枚)	60	* サウザンアイランドドレッシング1L	5	* いんげん斜めカット500g	10	* ライトツナフレーク油漬1kg(パウチ)	10
* きざみ野菜 生たまねぎ500g	10	●イナムルチ汁		* ヤングコーン缶(3号)固形270g	10	* いんげん斜めカット500g	10	●パパイヤイリチー	10	* ウインナーIQFスライス(3mm)500g	20	にら/kg	5
* きざみ野菜 にんじん500g	10	* 豚肩ローススライス(2mm)500g	25	* チンゲン菜カット(500g)	15	* サラダ油(1.35kg)	15	パパイヤ(F)(500g)/P	2	* 粉チーズ80g(常温)	60	* サラダ油(1.35kg)	2
* きざみ野菜 しいたけ500g	10	カステラかまぼこ(320g)/P	10	* サラダ油(1.35kg)	2	* 和Qだし 1kg	2	* 人参千切り500g	30	* 風味豊かなコンソメ1kg	20	* 和Qだし 1kg	0.2
* サラダ油(1.35kg)	1	* つきこんにやく白170g	8	* 塩1kg	0.2	* 濃口醤油(1.8L)	5	* ライトツナフレーク油漬1kg(パウチ)	5	* コショウ300g	20	* コショウ300g	0.01
水	25	* 干し椎茸(スライス)500g	1	* コショウ300g	0.01	* みりん風調味料 1L	4	にら/kg	4	●キムチ	2	* 濃口醤油(1.8L)	2
* 万能調味料 甘辛みそ(スチコン可)1L	10	* あわせみそ10kg	8	* 万能調味料 うま塩(スチコン可)1L	8	* 上白糖1kg	2	* サラダ油(1.35kg)	2	白菜/kg	2	●小松菜とちくわの辛し和え	
* おろし生にんにく1kg	0.3	だし汁	150	●胡瓜のバンバンジー風和え		●フレッシュサラダ		* 濃口醤油(1.8L)	3	* 塩1kg	3	* 小松菜カット(500g)	70
* おろし生しょうが1kg	0.3	* ねぎ(きざみ)500g	1	* きゅうり千切り500g そのまま食べられる野菜	50	サニーレタス/kg	20	* 和Qだし 1kg	20	* きゅうり輪切り500g そのまま食べられる野菜	0.5	* 切干大根300g	8
* ごま油入り調合油1350g	1	●キウイ		* チキンフレーク棒々鶏風1050g(パウチ)	20	グリーンリーフレタス/kg	5	●ミニきつねうどん	5	キムチの素(1200g)/本	8	* ちくわ(半月スライス)IQF 500g	10
●パンブキンサラダ		キウイフルーツ(120g)/個	51	* 焙煎ごまドレッシング1L	3	パプリカ(黄)(180g)/個	3	* 冷凍うどん(250g×5個)	3	●はるさめスープ	50	* 和Qだし 1kg	0.2
* パンプキンサラダ1kg	50	●ヨーグルト		●かきたま汁		* ライトツナフレーク油漬1kg(パウチ)	20	* 味付けあげ(約28g×30枚)	20	* 春雨5cmカット(緑豆入り)500g	28	* 濃口醤油(1.8L)	3
* きゅうり輪切り500g そのまま食べられる野菜	20	ソファール(ストロベリー)(100g×10個)/P	100	卵(M)(10個入)(580g)/P	25	* 焙煎ごまドレッシング1L	8	* 刻み二色かまぼこ(チャンボン)500g	10	* カットきくらげ150g(2mm×20mm)	1	* ねりからし175g	1
* マヨネーズ1kg	3			* えのき3cmカット500g	10	●大学芋		* 白ねぎ輪切り3mmスライス500g	5	* かにかまちらし(500g)塩味ひかえめ	10	* かつお糸削り80g	0.5
●みそ汁				* ねぎ(きざみ)500g	1	* 大学芋1kg	60	* 昆布つゆ 1.8L	30	* 小松菜カット(500g)	20	●根菜のみそ汁	
* ほうれん草(カット)1kg	20			* 塩1kg	1	* いらごま(黒)130g	1	水	150	中華スープ	150	* 水煮れんこん(ホール)1kg	10
* 冬瓜1kg	30			* うすくち醤油(1.8L)	1.5	●みそ汁		●マンゴー		* いらごま(白)200g	0.3	* さつまいも(乱切り)1kg	15
* あわせみそ10kg	8			* 和Qだし 1kg	150	* たまねぎ3mmスライス500g	30	* 完熟マンゴー約10gカット1kg	60	* ごま油入り調合油1350g	0.2	* ごぼう乱切り(500g)	10
Q和風だし汁	150			* 片栗粉1kg	1	* カットワカメ小300g	0.5			●フルーツヨーグルト		* 大根1/8いちよう切り500g	15
●バナナ				●パイ		* あわせみそ10kg	8			* パインチビット(3号)固形340g	30	* 人参1/8いちよう切り500g	15

献立表

野球部(A)

パーツ展開：無

	2026年03月02日(月)	2026年03月03日(火)	2026年03月04日(水)	2026年03月05日(木)	2026年03月06日(金)	2026年03月07日(土)	2026年03月08日(日)
	バナナ(120g-150g)／本 72		* 冷凍パイン乱切り500g 40	Q和風だし汁 150		キウイフルーツ／kg (森永)ビヒダスヨーグルト(無糖)(400g)／P * はちみつ350g 30 100 5	* ねぎ(きざみ)500g * あわせみそ10kg Q和風だし汁 ●キウイ キウイフルーツ(120g)／個 2 8 150 51
1日計	エネルギー 4,183 kcal	エネルギー 4,284 kcal	エネルギー 4,749 kcal	エネルギー 5,007 kcal	エネルギー 4,280 kcal	エネルギー 4,351 kcal	エネルギー 3,918 kcal
	たんぱく質 166.0 g	たんぱく質 173.1 g	たんぱく質 227.3 g	たんぱく質 295.8 g	たんぱく質 188.7 g	たんぱく質 185.4 g	たんぱく質 175.6 g
	脂質 109.1 g	脂質 115.9 g	脂質 128.3 g	脂質 111.7 g	脂質 99.1 g	脂質 122.6 g	脂質 99.8 g
	食塩相当量 11.9 g	食塩相当量 15.3 g	食塩相当量 54.2 g	食塩相当量 89.8 g	食塩相当量 14.0 g	食塩相当量 11.9 g	食塩相当量 11.4 g