

週間献立表

野球部(A)

	令和08年03月09日(月)	令和08年03月10日(火)	令和08年03月11日(水)	令和08年03月12日(木)	令和08年03月13日(金)	令和08年03月14日(土)	令和08年03月15日(日)
朝	米飯 鶏肉の照焼き ブロッコリーソテー 納豆 ミネストローネ パン 牛乳	米飯 赤魚の塩焼き きゃべつ炒め 納豆 ゆし豆腐汁 オレンジ 牛乳	ホットドッグ(ツナ、卵サ ポークウインナー ベビーチーズ フレッシュサラダ クラムチャウダー バナナ 牛乳	米飯 グリルチキン 目玉焼き ブロッコリーソテー パンプキンスープ パン 牛乳	米飯 鶏肉のネギソースかけ そばろきんぴら 納豆 みそ汁 オレンジ 牛乳	米飯 たらのムニエル ほうれん草の白あえ 納豆 みそ汁 ぶどう 牛乳	食パン スクランブルエッグ ハムとチーズ フレッシュサラダ コーンポタージュ パン120g 牛乳
朝おやつ	おにぎり(みそ)	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり	たくあんおにぎり	わかめのおにぎり	青菜のおにぎり	おにぎり(みそ)
昼	米飯 ほきの香草パン粉焼き ジャガイモのチーズ炒め 大根サラダ れんこんとピーマンのき オレンジ スープ餃子	沖縄そば300g 野菜炒め 五色なます 白玉ぜんざい(100g白 杏仁フルーツ	チーズタッカルビ丼 野菜サラダ コンソメスープ 杏仁フルーツ	米飯 タラのカレー焼き 付け)野菜のイタリアン 揚げ出し豆腐 レバー炒め 根菜のみそ汁 キウイ	タコライス ポテトフライ 鶏ささみと青菜のスー フルーツポンチ	米飯 チキントマトソース煮 マグロカツ 大根サラダ コンソメスープ キウイ	米飯 鮭のポテト焼き 海鮮中華炒め 鉄分強化サラダ バナナ 沖縄風みそ汁
昼おやつ	おにぎり(鮭) ザバス	鮭のおにぎり	青菜としらすのおにぎり	おにぎり(塩)	あんぱん ザバス	梅おにぎり	塩昆布おにぎり
夕	牛丼 フレッシュサラダ 野菜かきあげ 赤だし りんご ヨーグルト	米飯 鶏のから揚げ フレッシュサラダ 豆腐チャンプルー かきたま汁 パン	米飯 青椒肉絲 サバのピリ辛焼き 付け)千切りキャベツ 肉団子スープ ぶどう	米飯 甘辛スペアリブ 付け)レタス 付け)スパゲティ 菜の花といかのソテー 鶏ささみと青菜のスー たんかん	米飯 鮭の南蛮漬け ニンニクの芽炒め キャベツとカニカマサ 五目中華スープ りんご	米飯 豚肉の生姜焼き 付け)レタス 麻婆なす豆腐 パンプキンサラダ みそ汁 バナナ	米飯 味噌焼肉 野菜かきあげ ゆし豆腐汁 キウイ
エネルギー	4167kcal	4268kcal	4542kcal	4048kcal	4301kcal	4171kcal	4340kcal
蛋白質	206.6g	184.3g	187.4g	200.4g	197.8g	180.1g	178.9g
脂質	72.7g	125.9g	146g	91.2g	107.2g	94.6g	114.6g
食塩相当	12.2g	14.7g	16g	12.6g	14g	11.4g	16.1g