

週間献立表

野球部(A)

	令和08年03月23日(月)	令和08年03月24日(火)	令和08年03月25日(水)	令和08年03月26日(木)	令和08年03月27日(金)	令和08年03月28日(土)	令和08年03月29日(日)						
朝	米飯 さばの塩焼き しらすと枝豆の卵焼き そばろきんぴら みそ汁(大根) キウイ 牛乳	米飯 赤魚の西京焼き キャベツと厚揚げの炒め 納豆 かきたま汁 キウイ1個 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 オレンジ1/4	米飯 鮭のムニエル 付)スナップエンドウ 人参しりしりー 納豆 みそ汁(あさり) 牛乳	米飯 鶏肉のネギソースかけ ささみと胡瓜の梅和え 納豆 バナナ1本 みそ汁(ちくわ・キャベツ) 牛乳	米飯 赤魚の塩焼き 麩チャンプルー 納豆 みそ汁(玉葱・わかめ) オレンジ1/4 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 オレンジ1/4						
朝おやつ	鮭のおにぎり	おにぎり(梅干し)	わかめおにぎり	おにぎり(のり佃煮)	わかめおにぎり	しそ昆布のおにぎり	おにぎり(塩)						
昼	米飯 豚肉のカレー焼き 付)ポテトフライ 付)ブロッコリー フレッシュサラダ オレンジ1/4 コンソメスープ(白菜)	スパゲティミートソース チキンナゲット フレッシュサラダ オレンジ1/4	米飯 魚の天ぷら(紅生姜) 豆腐チャンプルー ひじきのサラダ フルーツ(りんご) 豚汁	ヒレカツ丼 胡瓜とわかめの酢の物 フルーツポンチ かきたま汁	米飯 ポークカレー 付け)福神漬 メンチカツ コールスローサラダ デザート	米飯 タラのピザ風焼き エビフライ ほうれん草とササミの胡 コンソメスープ(チキンボ ぶどう80g	米飯 鯖の立田揚げ 五目煮風炒め 白菜と小松菜の和え物 巨峰100g レバー汁						
昼おやつ	おにぎり(のり佃煮)	おにぎり(塩)	鮭のおにぎり	ジュシーおにぎり	クリームパン ザバス	たくあんおにぎり	おにぎり(のり佃煮)						
夕	米飯 タンドリーチキン アスパラいかソテー炒め シーザーサラダ はるさめスープ リンゴ1/4	米飯 チキン南蛮(タルタル) 付け)レタス 冬瓜ウブシー キムチチゲ ヨーグルト	米飯 バーベキューチキン 肉じゃが ブロッコリーとかにかまの 具沢山みそ汁 フルーツ(パイナップル・マンゴ	米飯 タラのホイル焼き マーミナーチャンプルー ブロッコリーとエビのサラ フルーツ(りんご) ミネストローネ	米飯 魚の甘酢あんかけ フレッシュサラダ ヨーグルト 巨峰 うどん汁(温玉付)	米飯 鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ じゃがいもと豚肉の炒め 味噌汁 オレンジ1/4	米飯 豚バラキムチ炒め(温玉 春雨サラダ 海鮮しゅうまい 五目中華スープ ヨーグルト						
エネルギー	4168kcal	エネルギー	4031kcal	エネルギー	4349kcal	エネルギー	4107kcal	エネルギー	4461kcal	エネルギー	3995kcal	エネルギー	4532kcal
蛋白質	182.1g	蛋白質	174.7g	蛋白質	167.7g	蛋白質	180.5g	蛋白質	165g	蛋白質	185.1g	蛋白質	168.4g
脂質	113.5g	脂質	99.8g	脂質	131.8g	脂質	85.7g	脂質	103.5g	脂質	104.5g	脂質	144g
食塩相当	10.9g	食塩相当	15.3g	食塩相当	15.3g	食塩相当	13.5g	食塩相当	18.3g	食塩相当	11.9g	食塩相当	17.2g