

## 週間献立表

## 野球部(A)

	令和08年03月16日(月)	令和08年03月17日(火)	令和08年03月18日(水)	令和08年03月19日(木)	令和08年03月20日(金)	令和08年03月21日(土)	令和08年03月22日(日)						
朝	米飯 さばの塩焼き フレッシュサラダ 納豆 みそ汁 キウイ1個 牛乳	米飯 鮭の塩焼き 納豆 大根サラダ 赤だし(あさり・わかめ) オレンジ1/4 牛乳	ホットドッグ(ツナポテト) ゆで卵 ブロッコリーと豆のサラダ クラムチャウダー オレンジ1/4 牛乳	米飯 さばの味噌煮 野菜サラダ 納豆 アーサ汁 りんご1/4 牛乳	米飯 鶏モモ肉の炭火焼 フレッシュサラダ 納豆 レバー汁 りんご1/4 牛乳	米飯 豆腐チャンプルー ミートボール(3個) 納豆 みそ汁(あさり) フルーツヨーグルト 牛乳	食パン マーガリン 目玉焼き&ハム チーズ 野菜サラダ クリームシチュー 牛乳						
朝おやつ	ゆかりおにぎり	塩昆布のおにぎり	わかめおにぎり	紫いもパン ザバス	おにぎり(みそ)	しそ昆布のおにぎり	おにぎり(ツナみそ)						
昼	オムライス 豚しゃぶサラダ もずくスープ バナナ1本	みそラーメン 焼き餃子 チョレギサラダ オレンジ1/4	米飯 鶏肉のガーリックチーズ 付)ポテトフライ フレッシュサラダ みそ汁(大根、油あげ) お誕生ケーキ	焼肉丼 ホキの紅生姜揚げ フレッシュサラダ 赤だし(わかめ・豆腐) キウイ1個	コーンバターライス ハヤシライス フレッシュサラダ キウイ1個 ゆで卵	米飯 豚肉の生姜焼き チーズはんぺんフライ 付け)レタス さつま汁 キウイ1個	米飯 鮭のきのこソテー 回鍋肉 胡瓜とたこの酢の物 りんご1/4 みそ汁(大根)						
昼おやつ	おにぎり(鮭)	おにぎり(みそ)	梅おにぎり	おにぎり(ふりかけ)	おにぎり(鮭)	わかめおにぎり	ジューシーおにぎり						
夕	米飯 豚肉のはちみつペッパ 梅しそ鶏天ぷら ブロッコリーと豆のサラダ 野菜のコンソメスープ オレンジ	米飯 すき焼き 魚のてんぷら きゅうりの浅漬 根菜のみそ汁 キウイ1個	米飯 赤魚の甘辛ねぎみそ焼 青椒肉絲 春雨サラダ キムチチゲ りんご1/4	米飯 鶏肉の照焼き 付け)野菜のイタリアン和 ほうれん草とひじきの鉄 ワンタンスープ(ワンタン パイン120g	米飯 豚肉のカレーピカタ 付け)スパゲティ フレッシュサラダ マンゴー もずくスープ	米飯 タラのチーズハーブ焼き 豚肉といんげんの炒め ブロッコリーと豆のサラダ 野菜とウインナーのポト りんご1/4	米飯 プルコギ風 スコップコロッケ フレッシュサラダ 五目中華スープ パイン						
エネルギー	4004kcal	エネルギー	3724kcal	エネルギー	4384kcal	エネルギー	4036kcal	エネルギー	4288kcal	エネルギー	4343kcal	エネルギー	4124kcal
蛋白質	169.8g	蛋白質	181.3g	蛋白質	183g	蛋白質	175.2g	蛋白質	166.4g	蛋白質	170.8g	蛋白質	174.7g
脂質	99.3g	脂質	90.7g	脂質	117.7g	脂質	90.7g	脂質	112.7g	脂質	123.8g	脂質	113.6g
食塩相当	12.8g	食塩相当	14.9g	食塩相当	15.5g	食塩相当	11.3g	食塩相当	11.3g	食塩相当	11.7g	食塩相当	15.6g