

2022年 実施メニュー【陸上合宿用 サッカー合宿用 ラクロス合宿用】

朝食		とうふハンバーグ 笹かまぼこ サラダ グリルチキン 小松菜のナムル 温泉たまご バナナ1本 牛乳(コップ120ml) みそ汁 ごはん	オムレツ ロースハム サラダ 赤魚西京焼き ひじきの煮物 納豆 バナナ1本 牛乳(コップ120ml) みそ汁 ごはん	五目玉子焼き ウィンナー サラダ ホッケ塩焼き きんぴらごぼう とろろ バナナ1本 牛乳(コップ120ml) みそ汁 ごはん	しゅうまい ペッパーハム サラダ 焼きさつま揚げ たけのこの塩だれ和え 温泉たまご バナナ1本 牛乳(コップ120ml) みそ汁 ごはん	目玉焼き 笹かまぼこ サラダ ししゃも 切干大根 納豆 バナナ1本 牛乳(コップ120ml) みそ汁 ごはん	厚やきたまご ウィンナー サラダ さけの塩焼き れんこんのきんぴら とろろ バナナ1本 牛乳(コップ120ml) みそ汁 ごはん
昼食		中華あんかけライス サラダ きのこ玉子のスープ オレンジジュース(120ml) バナナ1本 ヨーグルト	カレーライス サラダ 玉子とうふ オレンジジュース(120ml) バナナ1本 ヨーグルト	豚丼 サラダ とうふとワカメのスープ オレンジジュース(120ml) バナナ1本 ヨーグルト	マーボーあんかけライス サラダ 中華コーンスープ オレンジジュース(120ml) バナナ1本 ヨーグルト	かつ丼 サラダ とうふのみそ汁 オレンジジュース(120ml) バナナ1本 ヨーグルト	牛丼 サラダ なめこ汁 オレンジジュース(120ml) バナナ1本 ヨーグルト
夕食	ポークしょうが焼き(50g×3) と添え物 厚揚げと野菜のピリ辛和え 巣ごもりたまご 肉野菜炒め(180g) サラダ オレンジ 牛乳(コップ120ml) ポトフ ごはん	水餃子なべ(餃子5個 長ネギ) ちくわとチーズの春まき 牛肉ととうふの和風煮 肉野菜炒め(180g) サラダ グレープフルーツ 牛乳(コップ120ml) うどん ごはん	チキンステーキ(150g)と添え物 魚のフリッターさっぱり和え こうやどうふの煮物 肉野菜炒め(180g) サラダ オレンジ 牛乳(コップ120ml) 野菜とベーコンのスープ ごはん	煮込み風ハンバーグ(150g)と添え物 二種の天ぷら じゃがいもと厚揚げの和え物 肉野菜炒め(180g) サラダ グレープフルーツ 牛乳(コップ120ml) 豚汁 ごはん	ポークステーキ(150g)と添え物 エビフライ おでん風煮物 肉野菜炒め(180g) サラダ オレンジ 牛乳(コップ120ml) クラムチャウダースープ ごはん	肉団子入り和風なべ 魚のチーズ焼き ローストポーク 肉野菜炒め(180g) 生野菜サラダ グレープフルーツ 牛乳(コップ120ml) そうめん汁 ごはん	

* ごはんはおかわりできます。

* 昼食もご飯のおかわりはできます。(ふりかけと、つけものがあります)

* 仕入れの状況によりメニューの内容が変わることがありますので、参考程度にご覧ください。