

## 掲示用献立表(時間帯成分)

アスリート食2600・130 (Aメニュー)

日付	2025年03月17日(月)	2025年03月18日(火)	2025年03月19日(水)	2025年03月20日(木)	2025年03月21日(金)	2025年03月22日(土)	2025年03月23日(日)
朝食	NEG黒糖ロール (ア)サラダ(サウザン) (ア)コーンスープ ローファット牛乳 オレンジ	食パン (ア)マカロニサラダ ゆで卵 ローファット牛乳 ももゼリー	クリームエスカルゴ コールスローサラダ スープ(玉ねぎ・じゃが芋) ローファット牛乳 バナナ	コーヒーロール(折込) (ア)ポテトサラダ ゆで卵 ローファット牛乳 オレンジ	メープルロール ソテー(カレー味) (ア)卵スープ ローファット牛乳 チーズ バナナ	NEGロール (ア)スパゲティサラダ (ア)スクランブルエッグ(野菜) ローファット牛乳 ぶどうゼリー	食パン スープ煮(白菜・コーン) (ア)卵サラダ ローファット牛乳 バナナ
朝食成分	エネルギー 683 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 21.7 g 炭水化物 94.6 g 食塩 3.8 g	エネルギー 709 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 17.8 g 炭水化物 105.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 95.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 24.0 g 炭水化物 83.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 682 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.8 g 炭水化物 90.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 715 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 21.4 g 炭水化物 106.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 742 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 21.1 g 炭水化物 112.5 g 食塩 3.1 g
昼食	米飯(半量) 鶏南蛮そば あじのソテー 玉ねぎソース ピーナッツ和え(チンゲン菜) 長芋たんざく ローファット牛乳 キウイ	米飯 豚肉の香草パン粉焼き(ヒレ) 添え野菜(キャベツ・グラッセ) 枝豆とひじきのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 赤魚の甘酢あんかけ 豚キムチ マヨ和え(もやし) きのこ炒め ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 牛肉とタケノコの中華炒め 大豆サラダ 味噌汁(厚揚げ・大根) ローファット牛乳 バナナ	米飯 牛ミンチの味噌風味焼き 添え野菜(玉ねぎソテー・グラッセ) たいのおろし煮 おかか和え(小松菜) スープ(レタス・えび) ローファット牛乳 キウイ	米飯 ほきの洋風煮込み ごぼうサラダ(ごまドレ) ソテー(アスパラ・ベーコン) ローファット牛乳 りんご	ビーフカレーライス 酢味噌和え(たけのこ・小松菜) ツナ和え(キャ・ニン) ゆで卵 ローファット牛乳 オレンジ
昼食成分	エネルギー 1031 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 19.3 g 炭水化物 148.7 g 食塩 4.0 g	エネルギー 886 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 148.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 1215 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 34.9 g 炭水化物 163.4 g 食塩 4.2 g	エネルギー 994 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 25.8 g 炭水化物 148.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 1084 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 27.9 g 炭水化物 147.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー 920 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 16.8 g 炭水化物 146.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 1130 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 30.7 g 炭水化物 158.3 g 食塩 4.0 g
夕食	米飯 クリスピーチキン 添え野菜(キャベツソテー) マセドアンサラダ(マヨネーズ) 人参しりしり(沖縄風炒り卵・ツナ) りんご	米飯 さわらの梅しそ焼き 添え野菜(いんげん・南瓜) 鶏肉と里芋の照り煮 サラダマリネ バター炒め(キャベツ) フルーチェ	米飯 鶏肉の照り焼き 添え野菜(スパゲティ) 辛子和え(菜の花) 切り干し大根 パイナップル	米飯 かに入り干草焼き(大根おろし) 添え野菜(キャベツ・アスパラソテー) チキンソテー 白菜とささみの和え物 ジャーマンポテト ソフールヨーグルト	米飯 さばの竜田揚げ 添え温野菜(キャ・ブ・ピ) 和風サラダ(ドレッシング) 煮物(高野豆腐) (ア)スクランブルエッグ りんご	米飯 鶏肉のオイスターソース炒め 焼き魚(鮭) 甘酢和え(カリフラワー) 炒り卵(玉ねぎ・ニン) パイナップル	米飯 カレイの磯焼き 和え物(白菜・しめじ) 卵の花 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) フルーチェ
夕食成分	エネルギー 965 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 28.3 g 炭水化物 137.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 1083 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 27.3 g 炭水化物 147.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 867 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 132.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 1034 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 26.3 g 炭水化物 140.8 g 食塩 4.1 g	エネルギー 966 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 30.9 g 炭水化物 124.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 997 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 20.5 g 炭水化物 137.3 g 食塩 3.5 g	エネルギー 835 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 134.0 g 食塩 3.6 g
一日合計	エネルギー 2679 kcal 蛋白質 122.9 g 脂質 69.3 g 炭水化物 380.4 g 食塩 9.6 g	エネルギー 2678 kcal 蛋白質 121.9 g 脂質 59.1 g 炭水化物 401.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 2692 kcal 蛋白質 118.0 g 脂質 74.1 g 炭水化物 391.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 2673 kcal 蛋白質 115.2 g 脂質 76.1 g 炭水化物 371.9 g 食塩 8.9 g	エネルギー 2732 kcal 蛋白質 117.9 g 脂質 83.6 g 炭水化物 363.0 g 食塩 9.0 g	エネルギー 2632 kcal 蛋白質 126.3 g 脂質 58.7 g 炭水化物 390.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 2707 kcal 蛋白質 117.9 g 脂質 64.1 g 炭水化物 404.8 g 食塩 10.7 g

※都合により、献立を一部変更する場合がありますので、ご理解よろしくお願いいたします。

## 揭示用献立表(時間帯成分)

アスリート食3000・150 (Aメニュー)

日付	2025年03月17日(月)	2025年03月18日(火)	2025年03月19日(水)	2025年03月20日(木)	2025年03月21日(金)	2025年03月22日(土)	2025年03月23日(日)
朝食	NEG黒糖ロール (ア)サラダ(サウザン) (ア)コーンスープ ローファット牛乳 オレンジ	食パン・黒糖ロール (ア)マカロニサラダ ゆで卵 ローファット牛乳 ももゼリー	クリームエスカルゴ・食パン コールスローサラダ スープ(玉ねぎ・じゃが芋) ローファット牛乳 バナナ	コーヒーロール(折込) (ア)ポテトサラダ ゆで卵 ローファット牛乳 オレンジ	メープルロール ソテー(カレー味) (ア)卵スープ ローファット牛乳 チーズ バナナ	NEGロール (ア)スパゲティサラダ (ア)スクランブルエッグ(野菜) ローファット牛乳 ぶどうゼリー	食パン・ロールパン (ア)スープ煮(白菜・コーン) (ア)卵サラダ ローファット牛乳 バナナ
朝食成分	エネルギー 834 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 24.6 g 炭水化物 120.9 g 食塩 4.3 g	エネルギー 860 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 132.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 798 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 24.3 g 炭水化物 130.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 790 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 28.0 g 炭水化物 106.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 841 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 30.2 g 炭水化物 114.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 883 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 25.3 g 炭水化物 136.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 832 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 30.1 g 炭水化物 114.0 g 食塩 3.2 g
昼食	米飯(半量) 鶏南蛮そば あじのソテー 玉ねぎソース ピーナッツ和え(チンゲン菜) 長芋たんざく ローファット牛乳 キウイ	米飯 豚肉の香草パン粉焼き(ヒレ) 添え野菜(キャベツ・グラッセ) 枝豆とひじきのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 赤魚の甘酢あんかけ 豚キムチ マヨ和え(もやし) きのこ炒め ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 牛肉と竹ノコ中華炒め 大豆サラダ 味噌汁(厚揚げ・大根) ローファット牛乳 バナナ	米飯 牛ミンチの味噌風味焼き 添え野菜(玉ねぎソテー・グラッセ) たいのおろし煮 おかか和え(小松菜) スープ(レタス・えび) ローファット牛乳 キウイ	米飯 ほきの洋風煮込み ささみの磯辺揚げ ごぼうサラダ(ごまドレ) ソテー(アスパラ・ベーコン) ローファット牛乳 りんご	ビーフカレーライス 酢味噌和え(たけのこ・小松菜) ツナ和え(キャ・ニン) ゆで卵 ローファット牛乳 オレンジ
昼食成分	エネルギー 1049 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 19.4 g 炭水化物 152.5 g 食塩 4.0 g	エネルギー 1066 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 166.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 1250 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 35.0 g 炭水化物 171.2 g 食塩 4.2 g	エネルギー 1125 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 30.9 g 炭水化物 160.5 g 食塩 3.5 g	エネルギー 1238 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 35.4 g 炭水化物 161.1 g 食塩 3.9 g	エネルギー 1162 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 23.7 g 炭水化物 173.6 g 食塩 3.6 g	エネルギー 1165 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 30.8 g 炭水化物 166.1 g 食塩 4.0 g
夕食	米飯 クリスピーチキン 添え野菜(キャベツソテー) 豆腐のピザ風チーズ焼き マセドアンサラダ(マヨネーズ) 人参しりしり(沖縄風炒り卵・ツナ) りんご	米飯 さわらの梅しそ焼き 添え野菜(いんげん・南瓜) 鶏肉と里芋の照り煮 冷奴(ポン酢) サラダマリネ バター炒め(キャベツ)	米飯 鶏肉の照り焼き 添え野菜(スパゲティ) 鮭のソテーブロッコリーソース 辛子和え(菜の花) 切り干し大根 パイナップル	米飯 かに入り干草焼き(大根おろし) 添え野菜(キャベツ・アスパラソテー) チキンソテー 白菜とささみの和え物 ジャーマンポテト ソフールヨーグルト	米飯 さばの竜田揚げ 添え温野菜(キャ・ブ・ピ) 和風サラダ(ドレッシング) 煮物(高野豆腐) りんご	米飯 鶏肉のオイスターソース炒め 焼き魚(鮭) 甘酢和え(カリフラワー) 炒り卵(玉ねぎ・ニン) パイナップル	米飯 カレーの磯焼き 牛肉の卵とじ 和え物(白菜・しめじ) 卵の花 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) フルーチェ
夕食成分	エネルギー 1265 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 44.3 g 炭水化物 159.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 1181 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 30.4 g 炭水化物 158.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 1031 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 23.1 g 炭水化物 144.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 1069 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 26.4 g 炭水化物 148.6 g 食塩 4.1 g	エネルギー 1027 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 33.6 g 炭水化物 131.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 1032 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 145.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 1120 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 24.2 g 炭水化物 155.0 g 食塩 5.3 g
一日合計	エネルギー 3148 kcal 蛋白質 143.9 g 脂質 88.3 g 炭水化物 432.7 g 食塩 11.7 g	エネルギー 3107 kcal 蛋白質 145.0 g 脂質 70.1 g 炭水化物 457.5 g 食塩 9.6 g	エネルギー 3079 kcal 蛋白質 139.5 g 脂質 82.4 g 炭水化物 446.9 g 食塩 10.0 g	エネルギー 2984 kcal 蛋白質 127.3 g 脂質 85.3 g 炭水化物 415.6 g 食塩 9.9 g	エネルギー 3106 kcal 蛋白質 130.3 g 脂質 99.2 g 炭水化物 407.3 g 食塩 9.5 g	エネルギー 3077 kcal 蛋白質 147.0 g 脂質 69.6 g 炭水化物 455.0 g 食塩 9.9 g	エネルギー 3117 kcal 蛋白質 140.9 g 脂質 85.1 g 炭水化物 435.1 g 食塩 12.5 g

※都合により、献立を一部変更する場合がありますので、ご理解よろしくお願いいたします。