

☆福井県版マラソンランナー応援メニュー献立例一覧

	大会1週間前	大会6日前	大会5日前	大会4日前	大会3日前	大会2日前	大会前日
朝食	ごはん 200g シラスと小ねぎ入り卵焼き じゃが芋といんげんの煮物 油揚げと小松菜のみそ汁 ヨーグルト（グラノーラ・はちみつ入り） お茶	エノキあんかけがゆ ごぼうサラダ トマトと卵の炒め物 ヨーグルト（りんご・はちみつ入り） お茶	ごはん 200g シラス入り納豆 ひじきのごま煮 ほうれん草と麩のみそ汁 ヨーグルト（バナナ・はちみつ入り） オレンジジュース	ごはん 200g 焼きシシヤモ 卵と小松菜の炒め物 里芋とねぎのみそ汁 ヨーグルト（コーンフレーク・はちみつ入り） お茶	ごはん 200g サバの塩焼き ほうれん草としめじの煮浸し 豆腐とねぎのみそ汁 キウイフルーツ ヨーグルト（グラノーラ・はちみつ入り） お茶	ごはん 200g きのこ生揚げのピリ辛炒め 小松菜と蒸し鶏のごまあえ じゃが芋とわかめのみそ汁 ヨーグルト（くるみ・はちみつ入り） 牛乳	もち入り親子雑炊 りんごとさつま芋のレモン煮 ヨーグルト（コーンフレーク・はちみつ入り） オレンジジュース
昼食	鶏レバー入りドライカレー サツマイモサラダ キウイフルーツ 牛乳	ごはん 200g サバと大豆のトマト煮 ツナと海藻のサラダ かきたまスープ お茶	かぼちゃとナスとベーコンのリゾット パスタサラダ ミディトマト 牛乳	あんかけ焼きそば かぼちゃのミルク煮 マルセイユメロン グレープフルーツジュース	ごはん 220g カレーのムニエル じゃが芋入りトマトスープ 梨	たこめし なすの含め煮 そうめん入り清汁 りんごのコンポート お茶	みそ煮込みうどん にんじんともやしのサラダ じゃこ菜おにぎり 牛乳
夕食	サンマのかば焼き丼 サツマイモと小松菜の煮物 けんちん汁 ミディトマト お茶	ごはん 220g ひじき入りつくね焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草とえのきのみそ汁 お茶	ごはん 220g 豚肉のピカタ トマトソース 粉ふき芋 水菜とりんごのサラダ 豆腐とまいたけのすまし汁 お茶	ごはん 220g ブリ照り焼き かぶと柿の甘酢あえ さつま芋とひじきの白和え 野菜椀 お茶	ごはん 220g じゃが芋の牛肉甘酢あん はるさめサラダ ワントンスープ お茶	エビドリア 芋と柑橘のサラダ マカロニ入り野菜スープ お茶	ごはん 220g ゆで豚と蒸し野菜ハニーマス タードソース もち入りみそ汁 柿・梨 お茶
補食	串団子（あんこ） お茶	今川焼 お茶	カステラ オレンジジュース	どら焼き カフェオレ	オレンジバナナジュース	カステラ はちみつレモンソーダ	大福もち お茶