

ランナーのための献立一覧

写真を掲載している料理・献立

	大会1週間前	大会5日前	大会4日前	大会3日前	大会2日前	大会前日	大会当日	大会翌日
朝食	ごはん(胚芽精米)200g シラスと小ねぎ入り卵焼き なまり節といんげんの煮物 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) 緑茶	ごはん(胚芽精米)200g シラス入り納豆 ひじきのごま煮 ほうれん草と生麩のみそ汁 ヨーグルト (バナナ・はちみつ入り) トマトジュース	ごはん(胚芽精米)200g 焼きシシャモ 卵と小松菜のいため物 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) 緑茶	ごはん(胚芽精米)200g 焼鮭 ほうれん草と しめじの煮浸し いんげん豆と さつまいもの甘煮 豆腐とねぎのみそ汁 オレンジ ヨーグルト (グラノーラ・はちみつ入り) 緑茶	ごはん(胚芽精米)200g アサリとさやえんどうの卵とじ グレープフルーツのサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト (くるみ・はちみつ入り) トマトジュース	もち入り親子雑炊 りんごとさつま芋のレモン煮 ヨーグルトがけ オレンジジュース(150ml)	もち(あんこ・きなこ) 鶏ささ身のおろしあえ かきたま汁 フルーツヨーグルト パンケーキ オレンジジュース (200ml)	ごはん(胚芽精米)200g がんもどきと白菜の煮物 シラスおろし シジミのみそ汁 ヨーグルト (りんご・はちみつ入り) 緑茶
昼食	鶏レバー入りドライカレー ポテトサラダ キウイフルーツ カフェオレ	ツナポテトドック パスタサラダ グレープフルーツ カフェオレ	あんかけ焼きそば かぼちゃのミルク煮 オレンジ グレープフルーツジュース	フランスパン 鶏肉とごぼうのしょうが ペペロンチーノ じゃが芋入りトマトスープ グレープフルーツジュース	炊き込みご飯 長芋のわさび酢あえ そうめん入り清汁 ツルコトシロップ コーンホー L 緑茶	みそ煮込みうどん 菜果なます じゃこ菜おにぎり ミルクティー(低脂肪乳)	おにぎり (サケ、梅、じゃこ菜) その他プロテイン等	鶏の照り焼きどんぶり かぼちゃのサラダ なし 緑茶
夕食	サンマのかば焼き丼 里芋と春菊の煮物 けんちん汁 柿 緑茶	ごはん(胚芽精米)220g 豚肉のピカタ トマトソース 粉ふき芋 白菜とリンゴのサラダ 豆腐としめじのすまし汁 緑茶	ごはん(胚芽精米)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あえ 野菜椀 緑茶	ごはん(胚芽精米)220g じゃが芋の牛肉甘酢あん はるさめサラダ ワンタンスープ 緑茶	エビドリア 根菜とグレープフルーツの サラダ マカロニ入り野菜スープ 緑茶	ごはん(胚芽精米)220g ゆで豚と蒸し野菜 ハニーマスタードソース もち入り中国風スープ フルーツ盛り合わせ 緑茶	ごはん(胚芽精米) (しそ・ごま) タイのアクアパッツア (魚介のトマト・白ワイン 煮) ポトフ 冷ややっこ 緑茶	ごはん(胚芽精米)220g 魚介のホワイトシチュー オレンジとレタスのサラダ 緑茶
補食	串団子(あんこ) 緑茶	カステラ オレンジジュース	どら焼 カフェオレ	オレンジバナナジュース プレッツェル	カステラ はちみつレモンソーダ	大福もち 緑茶	フルーツ盛り合わせ クッキー オレンジジュース	