

2026年3月度 献立表

(寮生-アスリート)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
月 2日					火 3日					水 4日					木 5日					金 6日				
ごはん 肉団子のデミグラスソース煮 きゅうりとハムのサラダ いんげんとコーンのバターソテー 野菜スープ					鶏ごぼうごはん かに玉あんかけ ちくわとわかめの海藻サラダ さつまいもとたまねぎの味噌汁					ごはん 赤魚の中華ソースがけ えびと小松菜のガーリック炒め 焼売 具たくさん味噌汁					ごはん 豚キャベ ツナささみサラダ 黄桃					3色丼 いろどり野菜のナポリタン風炒め かぼちやのマヨネーズ和え				
1154	28.1	19.6	222	12.1	1180	36.9	16.1	220.3	6.1	1124	37.6	19.4	200.8	5.2	1307	46.6	35.5	199.3	4.2	1286	45.5	32.4	209	5.8
肉団子を洋風にアレンジし、ごはんがすすむメニューにしました。 野菜も一緒に煮込んでいます。 1日に必要な量摂取量の1/3以上を摂取することができます。					たんぱく質は運動後、体のリカバリー効果が期待できます。 特に、卵にはたんぱく質だけでなく、ビタミン・ミネラルも含まれています。					赤魚は、高たんぱく・低脂質な白身魚です。 ソースにオイスターソースとごま油を使用し、食べやすい味付けにしています。 減量中のアスリートにもおすすめの魚です。					豚肉に含まれるビタミンB1の働きにより疲労回復効果が期待できます。 ツナは筋肉の修復に、ささみは筋肉の原料となります。					3色丼は、食欲がそそられる人気の丼メニュー。副菜には、苦手意識を持つ学生が多い野菜をナポリタン風にする事で食べやすくしました。ケチャップのリコピンは、ビタミンB1などの栄養素の吸収を促進する効果が期待できます。				
9日					10日					11日					12日					13日				
ごはん 豚肉と厚揚げのすき焼き風 温野菜サラダ(味噌ドレッシング) 生姜入り根菜スープ					ごはん ミニジェノベーゼパスタ&鶏天 イカとアボカドのサラダ 具たくさん味噌汁					ごはん 鮭の塩麴焼き かぼちやの煮つけ ほうれん草のなめたけ和え わかめスープ					やきとり丼 ひじきのアーリオオーリオ 大根と豆苗のツナマヨサラダ					ごはん オムレツ やみつきささみ パイン 味噌汁				
1232	36.4	26.7	210	9.5	1320	42.8	32.2	214.4	7.5	1105	30.4	10.6	217.2	7.2	1204	39.3	30.4	193.2	5.5	1110	38	16.1	206.5	4.7
味噌とお酢の相乗効果により、運動後の疲労回復効果を促進します。また、味噌の麹菌・お酢の酢酸により整腸作用にも効果が期待できます。					ジェノベーゼのバジル風味が食欲をそそるメニューです。 良質な脂質を含むアボカドが、イカのたんぱく質の吸収を助け、抗酸化作用や疲労回復に効果が期待できます。					塩麴に含まれる酵素がたんぱく質の分解を促進し吸収をサポートします。 また、鮭のアスタキサンチンが疲労の要因となる活性酸素の除去にはたらき、疲労軽減効果が期待できます。					オリーブオイルやんにんにくに含まれる抗炎症作用に効果的な成分が、筋肉へのダメージを抑制する効果が期待できます。ひじきから鉄分を補給することで、貧血予防も期待できます。					コチュジャンの辛味で食欲をそそるメニューです。 ささみは、減量時にもおすすめです。サラダチキンなど間食としても手軽にたんぱく質が補給できる為おすすめです。				
16日					17日					18日					19日					20日				
五目あんかけうどん ごはん 味噌チキン ごぼうサラダ					ごはん 和風ハンバーグ ほうれん草と厚切りベーコンのソテー ちくちり 味噌汁					ごはん 里芋のチーズ焼き コチュマヨチキン ミモザサラダ 味噌汁					ツナコーンごはん とんかつ ブロッコリーおかか和え 玉子スープ									
1140	43.9	41.7	152.2	4.4	1121	35.5	16.3	212.8	8.7	1235	34.7	31.7	208	6.7	1382	43.6	40.2	211.5	7.2					
小松菜は、β-カロテンが豊富。 β-カロテンは体内でビタミンAに変換されることで、免疫力向上・視力維持に効果が期待できます。					ほうれん草に含まれるβ-カロテンは、脂溶性の為、炒め物にする事で吸収率がより高まります。 さらに、Ca・鉄分・ビタミンCなども豊富に含まれています。					里芋は、他のいも類同様炭水化物が豊富。主食だけで、十分な炭水化物をとることができないときにおすすめです。 チーズに含まれるCaも吸収率が高く、不足しがちな栄養素もしっかり補給できます。					ツナフレークは、Caの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。副菜のおかか和えと食べ合わせることで、かつお節に含まれるCaの吸収を促進する効果が期待できます。									
23日					24日					25日					26日					27日				
ごはん ポークチャップ なすと鶏肉のごま煮びたし 味噌汁					ごはん 白身魚の天ぷら 厚揚げサラダ 明太子焼売 味噌汁					ごはん 卵とえびのソテー ささみともやしのやみつきナムル 味噌汁					ごはん ねぎだく塩レモンチキン ほうれん草と筍のおかか和え みかん 味噌汁					ピリ辛味噌ミンチ丼 あっさり春雨チャンプルー 水餃子				
1453	51.3	51.5	200.7	4.2	1212	37.4	34.8	192.5	3.2	1111	41.8	22	188	5.6	1208	43.2	30.1	194.3	4.5	1394	46.8	37.4	221.7	6.5
ビタミンB1が豊富な豚肉を使用することで疲労回復効果が期待できます。 玉ねぎと一緒に調理することで、ビタミンB1の吸収率UPも期待できます。					厚揚げは、植物性たんぱく質が豊富に含まれています。 消化に負担をかけることなくたんぱく質を吸収するため、ハードな練習の前後におすすめです。					ささみは、ビタミンB6が豊富。 ごま油とあわせて調理することで、細胞膜を保護するビタミンEの摂取もでき、激しい運動による体の酸化を抑制する効果が期待できます。					ねぎに含まれるアリシンとレモンのクエン酸の働きにより、免疫力向上が期待できます。塩レモンでさっぱりと食べられるため、夏場や食欲が湧かない練習の合間などにおすすめです。					丼メニューは、リカバリーに最適！練習や試合で消耗したグリコーゲンを迅速に補給することができます。 使用する部位を変更すると、ヘルシーな丼にもアレンジ可能です。				
30日					31日																			
鶏塩うどん ソーセージとシーフードのソテー ごはん フライドニョッキ					コーンピラフ 豚肉のトマトソースがけ インゲンの白和え 味噌汁																			
1241	53.9	43.4	159.2	3.6	1338	42.5	39.7	202.2	6.6															
練習後には、炭水化物とたんぱく質の速やかな補給が必要となります。 鶏肉・シーフードなどでたんぱく質を補給しつつ、うどん・ごはん・ニョッキから炭水化物の補給もしっかりしましょう。					トマトのリコピンは、熱を加えることでより吸収率が高まります。 さらに、ビタミンB1と一緒に食べることで疲労回復やスタミナアップ効果が期待できます。																			

食材の仕入れ状況により、献立内容が変更になる場合があります。