

スポーツ大会 1泊目：夜



ハンバーグ120g（ブロッコリー、コーン）
スパゲッティ・フライドポテト
エビフライ2本
生野菜（きゅうり、キャベツ、レタス、トマト）
そうめん汁（ネギ、花麴）
野菜の胡麻和え（ほうれん草、にんじん、もやし）
なめらかプリン（そのまま可）
ごはん
お茶
予備：ふりかけ

スポーツ大会 1泊目：朝



目玉焼き
ウィンナー2本
ナゲット2個
生野菜（きゅうり、キャベツ、レタス、トマト）
マカロニサラダ（具材自由）
みそ汁（具材自由）
ローリー（乳酸菌飲料）
ごはん
ふりかけ
お茶