



セットメニュー



朝食

第1例

*さんまのかば焼き風 *ご飯 *しじみ汁
*さといもの柚子みそかけ *煮合い
*野菜サラダ *フルーツ *牛乳

夕食



*れんこんハンバーグ *ご飯 *海藻サラダ
*小松菜と卵のスープ *かぼちゃの含め煮
*フルーツ白玉 *ヨーグルト



朝食

第2例

*ポトフ *奥久慈卵のプレーンオムレツ
*ほうれん草のソテー *フルーツ盛合わせ
*はちみつトースト *牛乳

夕食



*常陸牛のちらし寿司 *すずきの香味蒸し
*れんこんチップサラダ *田舎汁
*和栗のモンブランアイス添え



朝食

第3例

*白身魚の香味西京焼き *ごまご飯 *肉じゃが
*豆腐のそぼろ汁 *湯葉入りサラダ *ヨーグルト

夕食



*和風ポーコンソテーたまねぎソース *ご飯
*キムチ納豆 *さといものみそ汁
*ミルクゼリー黒蜜かけ *フルーツ盛合わせ



朝食

第4例

*ポークビーンズ *トースト
*水菜のイタリアンサラダ *巣ごもり卵
*コンソメスープ *フルーツ盛合わせ *牛乳

夕食



*鶏肉のカシューナッツ炒め *春雨スープ
*ご飯 *れんこん餅 *杏仁豆腐
*トマトのポン酢和え



朝食

夕食

第5例

* 鮭のみそマヨ焼き * ご飯 * オクラとろろ
 * 小松菜のみそ汁 * ひじき煮
 * フルーツ * 牛乳



* 豚肉のにら巻き * 栗ご飯 * さんまのつみれ汁
 * シラス入り海藻サラダ * 炒り豆腐 * フルーツ



朝食

夕食

第6例

* みそおにぎり * 親子煮 * 豆腐のみそ汁
 * そうめんのごまマヨネーズ和え
 * フルーツ * 牛乳



* 霞ヶ浦わかさぎ天ぷら盛合わせ * 小松菜の磯和え
 * 奥久慈こんにゃくとさといもの煮物 * ご飯
 * 吉野鶏すまし汁 * フルーツヨーグルト



朝食

夕食

第7例

* 肉豆腐 * ほうれん草としじみの辛子和え
 * なめこのみそ汁 * ご飯 * 温泉卵
 * フルーツ * はちみつヨーグルト



* ドライカレー風ライス * コンソメスープ
 * 鶏ときのこのトマト煮 * 生野菜サラダ
 * チンゲン菜とぶなしめじのソテー * オレンジゼリー

【茨城】セットメニュー

- ▶ セットメニューは、1日の必要エネルギー量を3,000kcalを目安として、食品構成に配慮し、食事の基本である「主食」「主菜」「副菜」をそろえた朝夕各7例のセットメニューを掲載しています。
- ▶ エネルギーの必要量は、競技種別、年齢、性別などで異なり、さらに個人差も考慮する必要があります。エネルギー量の変更で、大きく献立を変えずにセットメニューを活用できますので、参考にしてください。
- ▶ 選手の皆さんの活躍を後押しできるようにセットメニューを作りました。

【セットメニューの活用方法】

運動量が比較的小さい人	基本献立	運動量が少し多い人	運動量がかなり多い人
2500kcal	3000kcal	3500kcal	4500kcal
主食の米を100gに減らす	主食の米を150g	主食の米を150gに増やす	主食の米を200gに増やす
おかずや果物	おかずや果物	おかずや果物の量を増やす	おかずの種類を1品増やす
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

減らす

増やす