







1週間「勝ち飯®」献立表

		Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
練習スケジュール (イメージ)				ウエイト日			ウエイト日	OFF日
朝食	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	フランスパン +ドライトマト &チーズ ※瀬戸家メニュー
	汁物	具だくさん 味噌汁	具だくさん 味噌汁	具だくさん 味噌汁	具だくさん 味噌汁	具だくさん 味噌汁	具だくさん 味噌汁	たんぱく質が しっかり摂れる スープ (コーンクリーム)
	主菜 (メイン)	ほっけの 塩焼き	卵焼き	鮭の塩焼き 	生卵 (たまごかけごはん)	ハムエッグ	ウインナー	ベーコン &スクランブル エッグ
	主菜 (サブ)	納豆	冷奴	温泉卵	納豆	冷奴	温泉卵	
	副菜	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
昼食	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	汁物	具だくさん 味噌汁	豆乳 スープパスタ	具だくさん 味噌汁	豚キムチうどん	山盛りキャベツの 絶品豚汁	濃厚白湯鍋 	コンソメスープ
	主菜 &副菜	豚の生姜焼 +野菜炒め	ガリパタ ブロッコリー 鶏肉 	にんじん シリシリ	海鮮野菜炒め	ガリパタ鶏	ステーキ +付け合わせ	チキンカレー
夕食	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	塩豚丼	ご飯
	汁物	しょうゆ鍋	鯛と帆立の 極みだし鍋 鶏肉 	鶏だし・ うま塩鍋 鮭 	ポトフ	カラダコンディ ショニング 野菜だし鍋	鮭の味噌汁 鮭 	豆腐チゲ
	主菜	牛とじゃがいもの 甘辛炒め	豚の青椒肉絲	エビチリ	和風ハンバーグ (冷食) +きのこ炒め	回鍋肉		餃子
	副菜	無限 チンゲン菜	無限 チンゲン菜	小松菜の にんにく炒め	小松菜の にんにく炒め	ほうれん草の ナムル	ほうれん草の ナムル	
食材工夫例 (使い回しなど)			昼食で余った 鶏肉を夕食の 汁物へ活用。	朝食で余った 鮭を夕食の 汁物へ活用。	シーフード ミックスを 冷凍庫で常備。		昼食で余った 鮭を夕食の 汁物へ活用。	シーフード ミックスを 冷凍庫で常備。