



「JOC G-Road Station」 1週間献立



※献立名をクリックするとレシピがご覧いただけます。

		Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
エネルギー	主菜	ガリバタ鶏	回鍋肉	じゃがいもと牛肉の甘辛炒め	塩豚丼	豚肉となすの炒めカレー	やわらか！豚のしょうが焼き	鮭のちゃんちゃん焼き
	汁物	エネルギー豚汁	鶏だしうま塩ギョーザ鍋	まるやか豆乳鍋	鮭とじゃがいもの寄せ鍋	コクうま野菜だし鍋	鶏肉と里いものみそ汁	かんたん寄せ鍋 ※レシピの鶏肉→豚肉に変更
コンディショニング	主菜	とろ卵豚キャベツ	鶏肉のトマト煮込み	豚肉と夏野菜の甘酢あん	親子丼	たらのアクアパッツァ	鶏むねステーキ彩りおろしポン酢	豚肉と野菜のナポリタン風炒め
	汁物	鯛と帆立の極みだし鍋	ほうれん草とカリカリベーコンのスープ	鶏肉とトマトのカレースープ	豆腐・なめこ・小松菜の味噌汁	豚肉とほうれん草の豆乳鍋	豚と水菜の柚子白湯鍋 ※レシピの鶏肉→豚肉に変更	カラダコンディショニング野菜だし鍋
共通	だし炊きごはん	ツナのだし炊きごはん	だし炊きたこ飯	海鮮だしの炊き込みごはん	ひじきと生姜のだし炊きごはん	鶏ときこのだし炊きごはん	炊き込みたこキムチごはん	牛そぼろのだし炊きごはん
	副菜	ほうれん草の煮びたし	夏野菜のぎゅうぎゅう焼き	小松菜とにんじんのごま和え	シャキシャキ水菜の煮びたし	やみつき！無限ピーマン	ほうれん草とえのきのマヨごま和え	ブロッコリーときこの蒸し焼き
デザート	ココロいちごの食ベジャム	抹茶寒天	バナナプリン	グレープフルーツとオレンジの食ベジャム	いちごの寒天茶巾	ヨーヒーゼリー	オレンジティーゼリー	

「JOC G-Road Station」で日本代表選手団への提供メニュー



[ガリバタ鶏](#)



[エネルギー豚汁](#)



[鶏だしうま塩ギョーザ鍋](#)



[とろ卵豚キャベツ](#)



[カラダコンディショニング野菜だし鍋](#)



[鶏ときこのだし炊きごはん](#)



[小松菜とにんじんのごま和え](#)



[無限ピーマン](#)



[グレープフルーツとオレンジの食ベジャム](#)