

定食パターン

- ① 夕食：豚の生姜焼き・朝食：サバの塩焼き・昼食：カツカレー
- ② 夕食：チキン南蛮　・朝食：冷麺　・昼食：親子丼
- ③ 夕食：酢豚　・朝食：鶏のから揚げ　・昼食：豚丼
- ④ 夕食：ハンバーグ・朝食：豚肉の冷しゃぶ　・昼食：カツ丼
- ⑤ 夕食：トンカツ　・朝食：鮭の塩焼き　・昼食：そばろ丼
- ⑥ 夕食：ポークチャップ　・朝食：鶏の照り焼き・昼食：牛丼・

H29玉野スポーツセンター 食事のパターン表

7月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
定食パターン																				①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥

8月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
定食パターン	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥	①