

食で強くなる

十日町市スポーツコミッション

力にかえる!

★スポーツイベント

★合宿に

スポーツランチ BOX

地元十日町（魚沼）産コシヒカリ使用



A ハンバーグ、エビフライ ランチBOX
823kcal



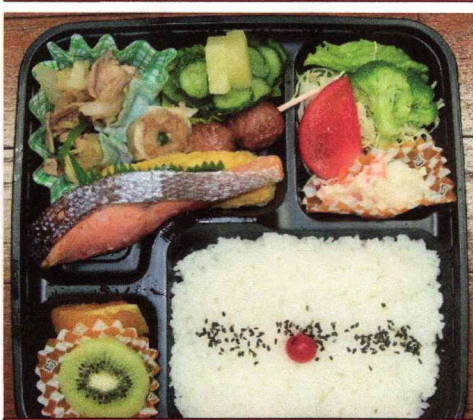
B 白身魚フライ ランチBOX
836kcal



C サバ塩焼きとメンチカツ ランチBOX
820kcal



D とんかつ ランチBOX
840kcal



E 銀鮭 ランチBOX
870kcal

試合前は

運動の力となる**糖質**の摂取を!

試合後は

糖質 (エネルギー源の補充) +
たんぱく質 (疲労回復、筋の修復)
の摂取を!

※糖質…ご飯、パン、麺類等

※たんぱく質…肉、魚、鶏肉、たまご等

A ハンバーグ エビフライ オムレツ スパゲティナポリタン ポテトサラダ りんご ほうれん草と十日町きのこの浸し ご飯 (小梅・ごま塩)

B 白身魚フライ 60g 赤ウインナー ミートボール 卵焼き 鶏唐揚げ 焼きそば 千切りキャベツ フライドポテト ミニトマト ひじき煮 ご飯 (小梅・ごま塩)

C 鯖の塩焼き 50g メンチカツ スパゲティサラダ がんもどき ちくわ ブロッコリー 椎茸 小松菜とコーンの浸し みかん ミニトマト ご飯 (小梅・ごま塩)

D とんかつ 50g ウインナー つくね串 卵焼き 刻みキャベツ ブロッコリー ミニトマト オレンジ 粉吹き芋 煮物 (かぼちゃ・人参・筍) 金平ごぼう おにぎり (鮭・梅)

E 銀鮭 オムレツ 酢の物 ポーシューマイ つくね串 豚肉と野菜のいため物 ポテトサラダ レタス&キャベツ ブロッコリー トマト オレンジ ご飯 (小梅・ごま塩)

¥900 税込 (チラシの内容)からご予算に応じてお受けいたします。

- ご飯はすべて地元十日町（魚沼）産コシヒカリ（250g）を使用しております
- 季節により多少メニューが変わる場合もございますのでご了承ください
- お飲み物をご希望の場合はあわせてご注文を承ります



ご注文・お問い合わせは

TEL : 025-755-5240 / FAX : 025-755-5241

〒949-8407 十日町市田中口 316-1 なかさとアリーナ内 十日町市スポーツコミッション

スポーツランチボックス協力店：(株)トックス、(株)美郷、十日町料飲店組合ランチ部会