

49 & 25 Traial Run (Backyard Style)			メニュー表		
周回数	時間	km	メイン食	サブメニュー	常備食
1	12日金13:00	6.7			お菓子スナック類
2	14:00	13.4			
3	15:00	20.1	サンドイッチ		果物
4	16:00	26.8			
5	17:00	33.5		おいなり	スープor味噌汁
6	18:00	40.2	カレー		お湯の用意はあります。
7	19:00	46.9			
8	20:00	53.6		おにぎり	漬物(ピクルス)
9	21:00	60.3	にゅう麺		
10	22:00	67.1			梅干し
11	23:00	73.8		団子	飴
12	24:00	80.5	豆乳スープ		塩熱サプリ
13	13日土01:00	87.2			
14	02:00	93.9		お汁粉	ドリンク
15	03:00	100.6	ラーメン		ブラックコーヒーは深夜に提供
16	04:00	107.3			
17	05:00	114.0.		パン	
18	06:00	120.7	豆スープ・おかゆ		
19	07:00	127.4			
20	08:00	134.1		団子	※メイン食、サブメニューとも 軽食として用意します。
21	09:00	140.8	リゾット		
22	10:00	147.5			量は少なめと考えてください。
23	11:00	154.2		焼きそば	
24	12:00	160.9	素麺		※メイン食、サブメニューが無い 時間帯は常備食となります。 各自で補える食材を用意して下さい。
25	13:00	167.6			
26	14:00	174.3			
27	15:00	181.0.	サンドイッチ		
28	16:00	187.7			
29	17:00	194.4		おいなり	
30	18:00	201.1	炊き込み		
31	19:00	207.8			
32	20:00	214.5		団子	
33	21:00	221.2	シチュー		
34	22:00	227.9			
35	23:00	234.6		お汁粉	
36	24:00	241.3	にゅう麺		
37	14日01:00	248.0.			
38	02:00	254.7		おにぎり	
39	03:00	261.4	野菜スープ		
40	04:00	268.1			
41	05:00	274.8		ラーメン	
42	06:00	281.5	グラノーラ		
43	07:00	288.2			
44	08:00	294.9		パン	
45	09:00	301.6	リゾット		
46	10:00	308.3			
47	11:00	315.0.			
48	12:00	321.7	フルーツポンチ		
49	13:00	328.4	豚汁	おめでとう	2025.12.5