令和６年４月分　献　立　表　【基本食】

	朝　食	昼　食	夕　食
21日 日	御飯 辛子明太子 味噌汁(玉葱・馬鈴薯) ※　《代替》毎日果実(ケーキバー) 生卵＆納豆 小松菜のおひたし	御飯 回鍋肉 胡瓜とかまぼこのナムル ← えび クッパスープ	御飯 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 肉じゃが 味噌汁(なめこ・大根)
22日 月	御飯 ミニハンバーグ 味噌汁(筍・若布) 基Ｂ　朝食パン(ﾒｰﾌﾟﾙﾃﾞﾆｯｼｭ・ｶﾚｰﾊﾟｲ) ※　《代替》ビタミンスムージー 厚焼き卵 豆と野菜の彩り煮 ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽｼﾞｭｰｽ	ビビンバ〔温泉卵〕 ← えび 筍とささみの明太マヨ和え にんにくスープ	御飯 チキンのごまサルサソースかけ(温野菜) ほうれん草とウインナーのソテー 味噌汁(ごぼう・ベーコン)
23日 火	御飯 にしんの甘露煮 味噌汁(えのき茸・油揚げ) 基Ｂ　朝食パン(ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ・つぶあんﾊﾟﾝ) スクランブルエッグ 金平ごぼう 牛乳(orｺｰﾋｰ乳飲料)	麦ごはん（減） カレーうどん 胡瓜とくらげのサラダ ヨーグルト(ガセリ)	御飯 鰆の唐揚げ中華ソース(ｷｬﾍﾞﾂ・人参) 切干大根の煮物 ← えび 合わせ味噌汁(豆腐・玉葱)
24日 水	御飯 豚の角煮 味噌汁(もやし・厚揚げ) 基Ｂ　朝食パン(ﾒﾝﾁｶﾂ・ﾏﾛﾝﾏﾛﾝ) 生卵＆納豆 茎わかめの炒めもの 牛乳 牛乳(orｺｰﾋｰ乳飲料)	菜めし チキンの塩レモン焼き(ﾚﾀｽ・ﾋﾟｰﾏﾝ) ねぎのかに玉風 ← えび 味噌汁(大根・若布) 学生　のむヨーグルト(ﾍﾞﾘｰﾐｯｸｽ)	御飯 クリームシチュー ささみとキャベツの和え物 フルーツ缶
25日 木	御飯 明太いわしの煮つけ 味噌汁(キャベツ・筍) 基Ｂ　朝食パン(大きなﾊﾑﾀﾏｺﾞ・ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ) だし巻き玉子 きのこと湯葉の煮物 牛乳(orｺｰﾋｰ乳飲料)	*ちぃ～ず！on the* ビーフカレー レタスとトマトのサラダ 漬物〔福神漬・らっきょう漬〕 牛乳(orｺｰﾋｰ乳飲料)	御飯 プルコギ 粉ふきめんたい 味噌汁(油揚げ・しめじ)
26日 金	御飯 ボイルウインナー 味噌汁(大根・小松菜) 基Ｂ　朝食パン(ﾃﾘﾔｷﾊﾞｰｶﾞｰ・ｶｽﾃﾗｻﾝﾄﾞ) オムレツ 筍と若布の煮物 牛乳(orｺｰﾋｰ乳飲料)	☆　*今日は「空自空上げの日」* 十六雑穀ごはん ***変わり空上げ２種*** ***【白胡麻味と柚子胡椒味】***(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾋﾟｰﾏﾝ) もずくときゅうりの酢の物 ← えび 合わせ味噌汁(豆腐・玉葱)	〈弁当〉 特のりタル弁当 緑茶缶 部隊配布します。
27日 土	御飯 さわらの西京焼き 味噌汁(厚揚げ・若布) 生卵＆納豆 大根葉の炒めもの	御飯 たら竜田の野菜あんかけ ポテトサラダ さつま汁	御飯 ハンバーグ(温野菜) ほうれん草とベーコンのソテー コーンスープ
28日 日	御飯 チキンステーキ 味噌汁(ごぼう・なめこ) 厚焼き卵 茎わかめのマヨネーズ和え	御飯 キャベツメンチカツ(温野菜) 小松菜とハムの辛し和え 味噌汁(油揚げ・大根)	御飯 鯖の塩焼き(卸大根・いんげん) 筑前煮 ← さば かきたま汁
29日 月	御飯 辛子明太子 味噌汁(筍・若布) スクランブルエッグ ポテトサラダ	ハヤシライス 〔ターメリックライス〕 ジャーマンポテト ベジタブルのシチュー	御飯 麻婆茄子 海草とツナのサラダ 中華スープ(ワンタン)
30日 火	御飯 照焼ソースハンバーグ 味噌汁(小松菜・玉葱) 基Ｂ　朝食パン(ﾁｮｺﾃﾞﾆｯｼｭ・ｱｯﾌﾟﾙﾊﾟｲ) ゆで卵＆納豆 筍と菜の花のおひたし ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽｼﾞｭｰｽ	わかめごはん（減） きつねうどん ← えび ひじきの煮物	御飯 鶏肉の旨煮(ｶﾘﾌﾗﾜｰ・南瓜) 里芋の胡麻味噌和え 味噌汁(なめこ・若布)

☆１９日の献立…○十六雑穀ごはん　○豚肉のマスタードマヨネーズ焼き　○キャベツとちくわの煮物　○味噌汁(油揚げ・しめじ)…です。