

# 令和6年5月分

# 献立表

# 【基本食】

	朝食		昼食		夕食
1日 水	御飯 にしんの甘露煮 味噌汁(大根・油揚げ)	だし巻き玉子 ひじきと野菜の彩り煮	十六雑穀ごはん やわらか豚の角煮(チガッサイ) 筍と菜の花のおひたし しめじと玉葱のコンソメスープ	← 製造ラインで えび・そば・ ピーナッツ	御飯 鯖の唐揚げ中華ソース(キャベツ・胡瓜) ほうれん草とコーンのバター炒め 味噌汁(ごぼう・里芋)
2日 木	御飯 牛肉大和煮 味噌汁(もやし・若布)	オムレツ 金平れんこん	チキンカレー かに風味サラダ 漬物〔福神漬・らっきょう漬〕 牛乳(or)ヒ-乳飲料)	← えび	御飯 豚肉の香草焼き(キャベツ) 筍と若布の煮物 赤だし味噌汁(馬鈴薯・玉葱)
3日 金	御飯 明太いわし煮つけ 味噌汁(豆腐・キャベツ)	ゆで卵&納豆 ザーサイの炒めもの	御飯 麻婆茄子 春雨中華サラダ 中華スープ(ワンタン)		御飯 たら竜田のサルサソースかけ(温野菜) 茎わかめの炒めもの さつま汁
4日 土	御飯 豚のしょうが焼き 味噌汁(ごぼう・ベーコン)	厚焼き卵 山菜と湯葉の煮物	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き(カブラー・南瓜) 茎わかめのマヨネーズ和え 味噌汁(里芋・小松菜)		御飯 肉とれんこんの胡麻味噌炒め ポテトサラダ ほうれん草と卵のスープ
5日 日	御飯 さわらの西京焼き 味噌汁(なめこ・油揚げ)	スクランブルエッグ ちくわと昆布の煮物	御飯 キャベツメンチカツ(温野菜) 昆布と豚肉のうま煮 若布スープ		御飯 プルコギ 筍と菜の花のおひたし 味噌汁(玉葱・馬鈴薯)
6日 月	御飯 やきとり缶 味噌汁(筍・ほうれん草)	ゆで卵&納豆 小松菜のおひたし	御飯 ハンバーグ(ブロッコリー・ポテト) マカロニサラダ コーンスープ		御飯 鯖の香りから揚げ(温野菜) 大根葉の炒めもの 味噌汁(ごぼう・小松菜)
7日 火	御飯 辛子明太子 味噌汁(里芋・若布) 基B 朝食パン(デニッシュ・カレー)	だし巻き玉子 豆と野菜の彩り煮 フルーツミックス	麦ごはん(減) 肉とキャベツのサラダスパ ポークチリビーンズ ごぼうのコンソメスープ		御飯 魚のミックスフライ(温野菜) 高野豆腐とこんにゃくの煮物 味噌汁(大根・なめこ) ← えび
8日 水	御飯 ミニハンバーグ 味噌汁(もやし・ごぼう) 基B 朝食パン(コーンパン・ホイップコルネ)	オムレツ 穂先竹の子の土佐煮 牛乳	★ ご当地「山口県」&《地産》 《地産》しそわかめごはん 《地産》長州地鶏の山賊焼き(南瓜・カブラー) けんちょう※山口県の郷土料理：大根と豆腐の煮物 合わせ味噌汁(筍・小松菜) 学生 のむヨーグルト(Ca強化)		御飯 ゆで豚の香味ソースかけ(レタス・ピーマン) 大根とハムの卵炒め しめじと玉葱のコンソメスープ
9日 木	御飯 にしんの甘露煮 味噌汁(キャベツ・庄内麩) 基B 朝食パン(オムレツたまごロール・デニッシュ)	ゆで卵&納豆 茎わかめの炒めもの 牛乳(or)ヒ-乳飲料)	ポークカレー カシューナッツ入りなます 漬物〔福神漬・らっきょう漬〕 牛乳(or)ヒ-乳飲料)	← ピーナッツ	御飯 鯖の塩焼き(卸大根・いんげん) ← さば じゃが芋のそぼろ煮 のっぺい汁
10日 金	御飯 豚の角煮 フルーツのヨーグルト和え 基B 朝食パン(オムレツたまごロール・ホイップコルネ)	厚焼き卵 きのこ湯葉の煮物 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 牛乳(or)ヒ-乳飲料)	菜めし 油淋鶏(キャベツ・玉葱・人参) ほうれん草とベーコンのソテー 赤だし味噌汁(玉葱・馬鈴薯)		<弁当> 特のりタル弁当 緑茶缶 部隊配布します。