

令和6年5月分

献立表

【基本食】

	朝食	昼食	夕食
11日 土	〈パン〉 朝食パン(ラッパ ック・デ ニツュ) 緑黄色野菜ミックス ユース	〈レトルト〉 豚ハラミステーキ丼セット※加熱剤付き 緑茶缶	〈レトルト〉 デミグラスハンバーグセット※加熱剤付き 緑茶缶
12日 日	〈パン〉 朝食パン(デ ニツュ・カレパ イ) フルーツミックス ユース	〈レトルト〉 濃厚黒カレーセット※加熱剤付き 緑茶缶	〈レトルト〉 ハッシュドビーフセット※加熱剤付き 緑茶缶
13日 月	御飯 明太いわしの煮つけ 味噌汁(筍・若布) 基B 朝食パン(デ ニツュ・アップルパ イ) フルーツミックス ユース	かつ丼 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 合わせ味噌汁(ほうれん草・油揚げ) 沢庵漬	御飯 ほっけの塩焼き(卸大根・いんげん) 茄子と豚肉の煮物 かきたま汁
14日 火	御飯 チキンステーキ 味噌汁(えのき茸・油揚げ) 基B 朝食パン(ラッパ ック・刈パン) 牛乳(or)ヒ-乳飲料	☆ ご当地「沖縄県」 シューシー (減) 沖縄ソーキそば ← えび もずくときゅうりの酢の物	御飯 クリームシチュー ほうれん草とウインナーのソテー フルーツ缶
15日 水	御飯 さわらの西京焼き 味噌汁(キャベツ・庄内麩) 基B 朝食パン(大きな仏さま・コッパパン) 牛乳(or)ヒ-乳飲料	☆ 季節を楽しもう! まめおこわ たら竜田のサルサソースかけ(レタ・ピーマン) 胡瓜とささみの胡麻サラダ 若布スープ 学生 のむヨーグルト(プレーン)	御飯 厚切りハムカツ(キャベツ・胡瓜) 南瓜のそぼろ煮 赤だし味噌汁(豆腐・玉葱)
16日 木	御飯 照焼ソースハンバーグ 味噌汁(若布・大根) 基B 朝食パン(ラッパ ック・デ ニツュ) 牛乳(or)ヒ-乳飲料	☆ リクエスト献立 小月の若鷲カレー 「教官の愛情Whiteソース添え」 せん切り野菜の香味和え ← ピーナッツ 漬物〔福神漬・らっきょう漬〕 牛乳(or)ヒ-乳飲料	御飯 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 茄子とベーコンの味噌炒め 味噌汁(里芋・小松菜)
17日 金	御飯 辛子明太子 フルーツのヨーグルト和え 基B 朝食パン(コ-ンマヨパン・ホイップコルネ) 牛乳(or)ヒ-乳飲料	十六雑穀ごはん 豆腐とオクラの冷しゃぶサラダ 切り干し大根の煮物 合わせ味噌汁(若布・玉葱)	〈弁当〉 ココモコ風ハンバーグカレー弁当 緑茶缶 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">部隊配布します。</div>
18日 土	御飯 牛肉大和煮 味噌汁(玉葱・馬鈴薯) ※ 《代替》ビタミンinゼリー	御飯 鶏肉の旨煮(カリフラワー・南瓜) れんこんとウインナーのソテー ← えび もずくのスープ	御飯 肉とごぼうの卵とじ ほうれん草の辛し和え 味噌汁(油揚げ・キャベツ)
19日 日	御飯 にしんの甘露煮 味噌汁(ごぼう・ベーコン) ※ 《代替》カロリーメイト	◎ 空幕計画に基づき毎月19日を基準に英語表記しています。 ・Rice ・Cabbage minced meat cutlet ・Asparagus and fish sausage with mayonnaise ・Vegetable stew	御飯 すきやき風煮〔温泉卵〕 粉ふきめんたい 味噌汁(小松菜・若布)
20日 月	御飯 豚のしょうが焼き 味噌汁(ほうれん草・里芋) 基B 朝食パン(デ ニツュ・アップルパ イ) フルーツミックス ユース ※ 《代替》チキンバー(プレーン)	たれかけから揚げ丼 ほうれん草の胡麻和え 赤だし味噌汁(馬鈴薯・玉葱) 沢庵漬	御飯 鯖の塩焼き(卸大根・いんげん) ← さば 筑前煮 貝たくさん卵スープ

基地内停電のため
 部隊配布します。
 11(土)朝~
 12(日)夕

えび

ピーナッツ

部隊配布します。

えび

さば