

# 令和6年5月分

# 献立表

【基本食】

	朝食	昼食	夕食	
21日 火	御飯 明太いわしの煮つけ 味噌汁(もやし・えのき草) 基B 朝食パン(オノたまごロール・デニッシュ) 牛乳(orコヒ-乳飲料)	だし巻き玉子 ザーサイの炒めもの 牛乳(orコヒ-乳飲料)	☆ 季節を楽しもう! たけのこおこわ 肉うどん 茄子の四川風炒め ヨーグルト(ガゼリ)	御飯 ハンバーグ(ブロッコリー・ポテト) キャベツとちくわのサラダ ← えび ポタージュスープ
22日 水	御飯 やきとり缶 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 基B 朝食パン(ホトマヨパン・ホイップコルネ)	オムレツ 山菜と湯葉の煮物 牛乳 牛乳(orコヒ-乳飲料)	麦とろ御飯 かれいの唐揚げ(キャベツ・ピーマン) ← 山芋 ごぼうとくるみのきんぴら ← ピーナッツ 合わせ味噌汁(油揚げ・大根) 学生 のむヨーグルト(バリミックス)	御飯 回鍋肉 もやしの中華和え クッパスープ ← えび
23日 木	御飯 さわらの西京焼き 味噌汁(里芋・しめじ) 基B 朝食パン(大きなハムパン・コッパパン)	ゆで卵&納豆 細切り昆布の煮物 牛乳(orコヒ-乳飲料)	☆ リクエスト献立 牛すじカレー キャベツとちくわのサラダ ← えび 漬物【福神漬・らっきょう漬】 牛乳(orコヒ-乳飲料)	御飯 豚肉のマスタードマヨネーズ焼き(しん・胡瓜) 高野豆腐のコロコロ煮 味噌汁(豆腐・玉葱)
24日 金	御飯 ミニハンバーグ フルーツのヨーグルト和え 基B 朝食パン(ラッパック・デニッシュ)	厚焼き卵 小松菜のおひたし 味噌汁(大根・小松菜) 牛乳(orコヒ-乳飲料)	十六雑穀ごはん チキンの塩レモン焼き(ブロッコリー・カリフラワー) ポークチリピーンズ もやしのスープ	<レトルト> 中華丼セット 緑茶缶 部隊配布します。
25日 土	御飯 辛子明太子 味噌汁(油揚げ・大根) ※ 《代替》乳酸菌スムージー	スクランブルエッグ 豆と野菜の彩り煮	御飯 鯖の唐揚げ中華ソース(しん・ピーマン) こんにゃくの辛み炒め ほうれん草と卵のスープ	御飯 豚肉のキムチ炒め ← えび 胡瓜とかまぼこのナムル ← えび 味噌汁(玉葱・若布)
26日 日	御飯 豚の角煮 味噌汁(筍・キャベツ) ※ 《代替》毎日果実(ケキバー)	ゆで卵&納豆 ポテトサラダ	御飯 タンドリーチキン(温野菜) 里芋の煮ころがし ごぼうのコンソメスープ	御飯 八宝菜 ← えび 胡瓜とくらげのサラダ 味噌汁(厚揚げ・ベーコン)
27日 月	御飯 にしんの甘露煮 味噌汁(油揚げ・若布) 基B 朝食パン(デニッシュ・加ハパイ) ※ 《代替》チキンバー(LE)	だし巻き玉子 莖わかめの炒めもの フルーツジュース	ビビンバ(温泉卵) ← えび 胡瓜とちくわの梅肉和え ← えび にんにくスープ	御飯 キャベツメンチカツ(ブロッコリー・カリフラワー) 大根とツナの炒め物 合わせ味噌汁(なめこ・小松菜)
28日 火	御飯 ポイルウインナー 味噌汁(もやし・玉葱) 基B 朝食パン(ラッパック・刈りパン)	オムレツ きのこ湯葉の煮物 牛乳(orコヒ-乳飲料)	麦ごはん(減) 冷やしラーメン ブロッコリーのベーコンソースかけ ヨーグルト(ガゼリ)	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き(キャベツ・胡瓜) ひじきの煮物 ← えび 味噌汁(豆腐・大根)
29日 水	御飯 明太いわしの煮つけ 味噌汁(厚揚げ・小松菜) 基B 朝食パン(オノたまごロール・ホイップコルネ)	ゆで卵&納豆 金平れんこん 牛乳 牛乳(orコヒ-乳飲料)	大山おこわ たら竜田のサルサソースかけ(しん・ピーマン) 大根とハムの卵炒め 赤だし味噌汁(キャベツ・油揚げ) 学生 のむヨーグルト(Ca強化)	御飯 やわらか豚の角煮(チカソイ) ← 製造ラインでえび・そば・ピーナッツ 筍とささみの明太マヨ和え 中華スープ(ワンタン)
30日 木	御飯 チキンステーキ 味噌汁(筍・豆腐) 基B 朝食パン(オノたまごロール・デニッシュ)	厚焼き卵 大根葉の炒めもの 牛乳(orコヒ-乳飲料)	ちい〜ず! on the ピーフカレー 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コヒ-乳飲料)	御飯 かれいの唐揚げ(キャベツ・胡瓜) 肉じゃが 味噌汁(ほうれん草・しめじ)
31日 金	御飯 さわらの西京焼き フルーツのヨーグルト和え 味噌汁(厚揚げ・若布) 基B 朝食パン(ホトマヨパン・ホイップコルネ)	スクランブルエッグ 莖わかめのマヨネーズ和え 味噌汁(厚揚げ・若布) 牛乳(orコヒ-乳飲料)	☆ 今日「空自空上げの日」 十六雑穀ごはん 感謝の「うちなー空上げ」 〜すばだしを添えて〜(しん・ピーマン) カシューナッツ入りなます ← ピーナッツ 合わせ味噌汁(小松菜・油揚げ)	<レトルト> 豚ハラミステーキ丼セット 緑茶缶 部隊配布します。

☆19日の献立...〇御飯 〇キャベツメンチカツ 〇アスパラとソーセージのサラダ 〇ベジタブルのシチュー...です。