

'令和7年4月分

献立表

【基本食】

	朝食		昼食		夕食		
1日 火	〈パン〉 朝食パン（薄皮たまご・ドーナツ） 野菜ジュース		〈弁当〉 唐揚げ弁当 緑茶缶		〈弁当〉 明太高菜弁当 緑茶缶		
部外委託業者 年度切り替えの為、部隊配布します。							
2日 水	御飯 牛肉ごぼう 細切り昆布の煮物 牛乳 朝食パン（食パン・焼カレー）	厚焼卵 にしんの甘露煮 味噌汁（筍・若布） 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	756 Kcal	十六雑穀ごはん たら竜田のサルサソースかけ ほうれん草の辛し和え ← えび 味噌汁（大根・厚揚げ）	765 Kcal	御飯 豚肉の香草焼き 高野豆腐とこんにゃくの煮物 しめじと玉葱のコンソメスープ	886 Kcal
3日 木	御飯 ボイルウインナー フルーツのヨーグルト和え 朝食パン（バナニーツ・薄皮パン）	ス克蘭ブルエッグ 明太いわしの煮つけ 味噌汁（キャベツ・えのき） 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	767 Kcal	☆ リクエスト献立 ☆ 小月の若鯿カレー かに風味サラダ ← えび 漬物 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	1441 Kcal	御飯 肉とれんこんの胡麻味噌炒め もずくときゅうりの酢の物 ← えび 具たくさんの卵スープ	1025 Kcal
4日 金	御飯 豚の角煮 キャベツの彩り酢物 朝食パン（焼きそばコップ・ホットケーキサンド）	生卵 さわらの西京焼き 味噌汁（馬鈴薯・小松菜） 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	564 Kcal	山菜おこわ 肉そば 切干大根と胡瓜の和え物	1090 Kcal	〈レトルト〉 デミグラスハンバーグセット 緑茶缶	部隊配布します。
5日 土	御飯 ミニハンバーグ ポテトサラダ ※ 《代替》 ビタミンスムージー	オムレツ 辛子明太子 味噌汁（厚揚げ・大根）	687 Kcal	御飯 麻婆茄子 小松菜ともやしの和え物 中華スープ（ワンタン）	821 Kcal	御飯 豚肉のマスタードマヨネーズ焼き ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁（若布・えのき茸）	1138 Kcal
6日 日	御飯 出し巻き玉子 青菜の胡麻和え ※ 《代替》 カロリーメイト	納豆 豚のしょうが焼き 味噌汁（白菜・油揚げ）	534 Kcal	御飯 鯖の味噌焼き 筍とささみの明太マヨ和え ほうれん草と卵のスープ	949 Kcal	ご飯 鶏肉のんにく醤油焼き もやしとにらの味噌炒め オニオンとろとろスープ	1095 Kcal
7日 月	御飯 照焼ソースハンバーグ ほうれん草とコーンのバター炒め 朝食パン（デニッシュ・アップルパイ・フルーツジュース） ※ 《代替》 inゼリーマルチビタミン	生卵 明太いわしの煮つけ 味噌汁（里芋・えのき） 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	702 Kcal	《新献立》 チキン南蛮丼 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁（豆腐・玉葱） ← えび	1471 Kcal	御飯 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 茄子と豚肉の煮物 さつまいも汁	980 Kcal
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 人気のチキン南蛮をアレンジ！ 南蛮酢にとっぷり浸したチキン を御飯にのせて提供します。 </div>							
8日 火	御飯 牛肉大和煮 れんこんの梅おかか和え 朝食パン（ランチパック・チョコデニッシュ）	厚焼卵 さわらの西京焼き 味噌汁（厚揚げ・小松菜） 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	627 Kcal	御飯 Wジンジャーポーク パンプキンサラダ 白菜たっぷりスープ	1087 Kcal	御飯 厚切りハムカツ 金平ごぼう 味噌汁（豆腐・若布）	928 Kcal
9日 水	御飯 やきとり缶 筍と菜の花のおひたし 牛乳 朝食パン（焼きそばコップ・ホットケーキサンド）	ス克蘭ブルエッグ 辛子明太子 味噌汁（大根・油揚げ） 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	754 Kcal	御飯 青椒肉絲 胡瓜とくらげのサラダ 若布スープ 学生 のむヨーグルト（プレーン）	818 Kcal	御飯 鯖の唐揚げ中華ソース じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁（なめこ・小松菜）	1010 Kcal
10日 木	御飯 豚のしょうが焼き 味噌汁（ごぼう・厚揚げ） 朝食パン（薄皮たまご・ドーナツ）	生卵＆納豆 にしんの甘露煮 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	589 Kcal	牛すじカレー キャベツと竹輪のサラダ ← えび 漬物 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	1460 Kcal	〈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。