

'令和7年4月分

献立表

【基本食】

	朝食		昼食		夕食	
11日 金	朝食パン (ランチパック・デニッシュ) 野菜ジュース		〈弁当〉 幕の内弁当 緑茶缶		〈弁当〉 焼肉弁当 緑茶缶	
基地行事の為、部隊配布します。						
12日 土	御飯 牛肉ごぼう ザーサイの炒めもの	オムレツ さわらの西京焼き 味噌汁(豆腐・若布)	584 Kcal	あんかけ炒飯 青菜と豚肉の炒め煮 若布スープ	1161 Kcal	御飯 チキンカツ 胡瓜とちくわの梅肉和え 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ)
						← えび
13日 日	御飯 ボイルウインナー れんこんの梅おかか利え	生卵 にしんの甘露煮 味噌汁(ほうれん草・麩)	713 Kcal	御飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト マッシュルームスープ	931 Kcal	御飯 八宝菜 春雨中華サラダ 中華スープ(にら)
						← えび
14日 月	御飯 チキンステーキ 穂先竹の子の土佐煮 基B 朝食パン(デニッシュ・カレーパイ・フルーツジュース)	厚焼卵 辛子明太子 味噌汁(里芋・なめこ)	571 Kcal	ソースカツ丼(福島県) こんにゃくの辛み炒め 味噌汁(小松菜・豆腐)	1160 Kcal	御飯 ハンバーグ ポークチリビーンズ ポタージュスープ
15日 火	御飯 照焼ソースハンバーグ 小松菜のおひたし 基B 朝食パン(食パン・焼カレー)	スクランブルエッグ さわらの西京焼き 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	623 Kcal	御飯 油淋鶏 アスパラとソーセージのサラダ もやしのスープ	1234 Kcal	御飯 鯖の照り焼き にんにくの芽の辛味炒め 味噌汁(青梗菜・厚揚げ)
16日 水	御飯 牛肉大和煮 味噌汁(ごぼう・ベーコン) 基B 朝食パン(コーンパン・ミルクフランス)	生卵&納豆 明太いわしの煮つけ 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	688 Kcal	大山おこわ かれいの唐揚げ玉ねぎソース 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(厚揚げ・小松菜) 学生 のむヨーグルト(ベリーミックス)	1000 Kcal	御飯 豚肉のスタミナ焼き ほうれん草の胡麻和え 茸のかきたま汁
						← えび
17日 木	御飯 やきとり缶 昆布と豚肉のうま煮 基B 朝食パン(ランチパック・チョコデニッシュ)	だし巻き玉子 辛子明太子 味噌汁(豆腐・えのき) 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	645 Kcal	ポークカレー(十六雑穀ごはん) 切干大根と胡瓜の和え物 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	1259 Kcal	御飯 肉団子の甘酢あんかけ れんこんとウインナーのソテー もずくのスープ
						← えび
18日 金	御飯 豚のしょうが焼き 茎わかめの炒めもの 基B 朝食パン(焼きそばコッペ、ホットケーキサンド)	オムレツ にしんの甘露煮 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	561 Kcal	ロールパン カルボナーラ レタスとトマトのサラダ ごぼうのコンソメスープ	1012 Kcal	〈レトルト〉 ハッシュドビーフセット 緑茶缶
						部隊配布します。
19日 土	御飯 チキンステーキ ひじきと野菜の彩り煮 ※ 《代替》スローバー	生卵 明太いわしの煮つけ 味噌汁(厚揚げ・キャベツ)	702 Kcal	☆ 「英語表記」の日 Rice Mapo tofu Bean sprouts with Chinese dressing Shiitake mushroom and chicken soup	866 Kcal	御飯 魚のミックスフライ 小松菜のからし和え 味噌汁(馬鈴薯・えのき)
						1040 Kcal
20日 日	御飯 豚の角煮 金平ごぼう ※ 《代替》inゼリーマルチビタミン	厚焼卵 さわらの西京焼き 味噌汁(筍・若布)	508 Kcal	御飯 回鍋肉 胡瓜とかまぼこのナムル クッパスープ	1029 Kcal	御飯 ほっけの塩焼き 肉じゃが 味噌汁(小松菜・なめこ)
						← えび