

令和7年4月分

献立表

【基本食】

	朝 食		昼 食	夕 食
21日 月	御飯 ミニハンバーグ 筍と菜の花のおひたし 基B 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》ビタミンスムージー	スクランブルエッグ 辛子明太子 味噌汁(里芋・ほうれん草) 619 Kcal	ビビンバ ブロッコリーの明太マヨ和え ごぼうのコンソメスープ 991 Kcal	御飯 チキンのごまサルサソースかけ ほうれん草とウインナーのソテー 味噌汁(豆腐・えのき) 1032 Kcal
22日 火	御飯 ポイルウインナー 味噌汁(大根・小松菜) 基B 朝食パン(薄皮たまご・ドーナツ)	生卵&納豆 にしんの甘露煮 721 Kcal 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	菜めし 豚汁うどん ひじきの煮物 ← えび 865 Kcal	御飯 たら竜田の葱ソースかけ 切り干し大根の煮物 ← えび 831 Kcal 味噌汁(豆腐・玉葱)
23日 水	御飯 牛肉大和煮 金平れんこん 基B 朝食パン(ランチバック・デニッシュ)	だし巻き玉子 明太いわしの煮つけ 味噌汁(厚揚げ・ほうれん草) 647 Kcal 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	御飯 鰯の南蛮漬け ねぎのかに玉風 けんちん汁 1221 Kcal 学生 のむヨーグルト(CA強化)	御飯 クリームシチュー 海草とツナのサラダ フルーツ缶 920 Kcal
24日 木	御飯 照焼ソースハンバーグ ザーサイの炒めもの 基B 朝食パン(パニーニ・薄皮パン)	オムレツ 辛子明太子 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 602 Kcal 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	ちい〜ず! ON THE ビーフカレー レタスとトマトのサラダ 漬物 1537 Kcal 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	御飯 ブルコギ 粉ふきめんたい 中華スープ(豆腐) 1043 Kcal
25日 金	御飯 豚のしょうが焼き キャベツの彩り酢物 基B 朝食パン(食パン・焼カレー)	生卵 さわらの西京焼き 味噌汁(さつま芋・小松菜) 581 Kcal 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	★ 《地産》&「空自空上げ」の日 十六雑穀ごはん ★ ほうふ天神梅空上げ けんちょう ほうれん草と卵のスープ 1161 Kcal	〈レトルト〉 中華丼セット 緑茶缶 部隊配布します。
26日 土	御飯 やきとり缶 細切り昆布の煮物	厚焼卵 にしんの甘露煮 味噌汁(玉葱・えのき茸) 633 Kcal	御飯 揚げ餃子中華あんかけ ポテトサラダ ミネストローネ 899 Kcal	御飯 トンテキ ほうれん草とベーコンのソテー コーンスープ 1118 Kcal
27日 日	御飯 ミニハンバーグ 小松菜のおひたし	スクランブルエッグ 明太いわしの煮つけ 味噌汁(もやし・油揚げ) 624 Kcal	御飯 キャベツメンチカツ 大根とツナの炒め物 ごぼうのコンソメスープ 956 Kcal	御飯 鯖の塩焼き 筑前煮 味噌汁(厚揚げ・ほうれん草) 894 Kcal
28日 月	御飯 牛肉ごぼう フルーツのヨーグルト和え 基B 朝食パン(デニッシュ・カレーパイ・フルーツジュース)	納豆 さわらの西京焼き 味噌汁(里芋・小松菜) 569 Kcal	ガバオライス ジャーマンポテト マッシュルームスープ 1247 Kcal	御飯 麻婆茄子 ささみとキャベツの和え物 中華スープ(ワンタン) 843 Kcal
29日 火	御飯 ポイルウインナー 青菜の胡麻和え	だし巻き玉子 辛子明太子 味噌汁(しめじ・若布) 733 Kcal	御飯 たら竜田の野菜あんかけ 春雨の中華サラダ かきたま汁 865 Kcal	御飯 鶏肉の旨煮 里芋の胡麻味噌和え 味噌汁(大根・なめこ) 987 Kcal
30日 水	御飯 豚のしょうが焼き マカロニサラダ 基B 朝食パン(デニッシュ・アップルパイ・フルーツジュース)	厚焼卵 にしんの甘露煮 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 659 Kcal	御飯 チキンカツ 小松菜のからし和え オニオンとろろスープ 学生 のむヨーグルト(プレーン) 1076 Kcal	御飯 肉とごぼうの卵とし 南瓜のそぼろ煮 けんちん汁 1187 Kcal
☆19日の献立…○御飯 ○麻婆豆腐 ○もやしの中華和え ○椎茸と鶏肉のスープ …です。				