

令和7年5月分

献立表

【基本食】

	朝食		昼食		夕食	
1日 木	御飯 やきとり缶 細切り昆布の煮物 牛乳	厚焼卵 にしんの甘露煮 味噌汁(筍・若布)	チキンカレー かに風味サラダ ← えび 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	1423 Kcal	御飯 豚肉の香草焼き 金平れんこん 味噌汁(馬鈴薯・玉葱)	820 Kcal
2日 金	御飯 チキンステーキ わさび菜お浸し	温泉卵 辛子明太子 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	御飯 やわらか豚角煮 ← 製造ラインで えび・ピーナッツ 筍と菜の花のおひたし しめじと玉葱のコンソメスープ	864 Kcal	御飯 鯖の唐揚げ中華ソース ほうれん草とコーンのバター炒め 味噌汁(ごぼう・ベーコン)	990 Kcal
3日 土	御飯 ポイルウインナー フルーツのヨーグルト和え	スクランブルエッグ 明太いわしの煮つけ 味噌汁(キャベツ・えのき)	御飯 麻婆茄子 春雨中華サラダ 中華スープ(ワンタン)	813 Kcal	御飯 たら竜田のサルサソースかけ 青菜の胡麻和え さつまい	738 Kcal
4日 日	御飯 根菜入肉団子 大根葉の炒めもの	温泉卵 さわらの西京焼き 味噌汁(厚揚げ・若布)	御飯 鶏の竜田揚げ マカロニサラダ コーンスープ	919 Kcal	御飯 肉とれんこんの胡麻味噌炒め キャベツの彩り酢物 ほうれん草と卵のスープ	1332 Kcal
5日 月	御飯 豚のしょうが焼き 金平ごぼう	オムレツ 辛子明太子 味噌汁(大根・麩)	御飯 えびステーキカツ(タルタル添え) 昆布と豚肉のうま煮 若布スープ	723 Kcal	御飯 豚肉のブルコギ風 筍と菜の花のおひたし 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ)	975 Kcal
6日 火	御飯 ミニハンバーグ ちくわと昆布の煮物	だし巻き玉子 明太いわしの煮つけ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	御飯 鶏肉のんにく醤油焼き れんこんの梅おかか和え 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	914 Kcal	御飯 鯖の香りから揚げ ポテトサラダ 味噌汁(ごぼう・ベーコン)	919 Kcal
7日 水	御飯 ポイルウインナー キャベツの彩り酢物 朝食パン(デニッシュ・カレーパイ・フルーツジュース)	納豆 にしんの甘露煮 味噌汁(大根・小松菜)	十六雑穀ごはん 油淋鶏 ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁(馬鈴薯・玉葱)	1236 Kcal	御飯 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(なめこ・里芋)	1046 Kcal
8日 木	御飯 やきとり缶 筍と菜の花のおひたし 牛乳 朝食パン(ランチバック・もちり粒あん)	スクランブルエッグ 赤魚の西京焼き 味噌汁(豆腐・若布)	ポークカレー 切干大根と胡瓜の和え物 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	1267 Kcal	御飯 鯖の塩焼き 高野豆腐とこんにゃくの煮物 のっぺい汁	1024 Kcal
9日 金	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(ホットドッグ・フレンチトースト)	温泉卵 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)	ロールパン 肉とキャベツのサラダスパ ごぼうのコンソメスープ フルーツ缶 学生 のむヨーグルト(プレーン)	1162 Kcal	〈弁当〉 のり弁当 ウーロン茶缶 部隊配布します。	
10日 土	御飯 牛肉大和煮 ひじきと野菜の彩り煮 ※ 《代替》毎日果実	厚焼卵 ぶりの照り焼き 味噌汁(厚揚げ・小松菜)	御飯 チキンの塩レモン焼き パンプキンサラダ 味噌汁(筍・若布)	1057 Kcal	御飯 ゆで豚の香味ソースかけ 大根とハムの卵炒め しめじと玉葱のコンソメスープ	1130 Kcal