

令和7年5月分

献立表

【基本食】

	朝 食		昼 食		夕 食	
11日 日	御飯 豚のしょうが焼き 金平ごぼう ※ 《代替》ミニッツメイドゼリー	だし巻き玉子 さわらの西京焼き 味噌汁（馬鈴薯・えのき） 515 Kcal	御飯 親子煮 ひじきの煮物 漬物 ← えび 1047 Kcal	御飯 八宝菜 春雨中華サラダ 中華スープ(ニラ) ← えび 983 Kcal		
12日 月	御飯 ボイルウインナー れんこんの梅おかか和え 朝食パン(デニッシュ・アップルパイ・フルーツジュース) 基B ※ 《代替》エナジードリンク	温泉卵 にしんの甘露煮 味噌汁(キャベツ・若布) 654 Kcal	かつ丼 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) 沢庵漬 1310 Kcal	御飯 ほっけの塩焼き 茄子と豚肉の煮物 けんちん汁 836 Kcal		
13日 火	御飯 肉団子（黒酢） ブロッコリーの彩りサラダ 朝食パン（バーコンコーン・ランチパック） 基B	オムレツ 辛子明太子 味噌汁(豆腐・小松菜) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 584 Kcal	十六雑穀ごはん 鶏肉の山賊焼き けんちょう 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 学生 のむヨーグルト（ベリーミックス） 1178 Kcal	御飯 青椒肉絲 ねぎのかに玉風 若布スープ ← えび 987 Kcal		
14日 水	御飯 照焼ソースハンバーグ オクラのお浸し 朝食パン（クロワッサン・蒸しパン） 基B	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	豆おこわ たら竜田のサルサソースかけ 胡瓜とささみの胡麻サラダ 味噌汁(筍・若布) 812 Kcal	御飯 チキンアドボ 大学いも 中華スープ(ワンタン) 979 Kcal		
15日 木	御飯 牛肉大和煮 味噌汁(ごぼう・ベーコン) 朝食パン（パニーニ・きなこ揚げパン） 基B	納豆 明太いわしの煮つけ 大根葉の炒めもの 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 630 Kcal	小月の若鷲カレー せん切り野菜の香味和え 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 1554 Kcal	御飯 ボークステーキ 小松菜ともやしの和え物 ポタージュスープ 1071 Kcal		
16日 金	御飯 チキンステーキ 穂先竹の子の土佐煮 朝食パン（食パン・もちわ） 基B	厚焼卵 ぶりの照り焼き 味噌汁（なめこ・里芋） 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 571 Kcal	☆ 新献立 麦ごはん（減） ☆ 台湾まぜそば ささみとキャベツの和え物 1223 Kcal	〈弁当〉 ロコモコ風ハンバーグカレー弁当 緑茶缶 部隊配布します。		
17日 土	御飯 やきとり缶 昆布と豚肉のうま煮 ※ 《代替》スローバー	だし巻き玉子 赤魚の西京焼き 味噌汁（厚揚げ・えのき） 645 Kcal	御飯 豆腐とオクラの冷しゃぶサラダ 切り干し大根の煮物 味噌汁（玉葱・若布） ← えび 1147 Kcal	御飯 クリームシチュー ほうれん草とウインナーのソテー フルーツ缶 1092 Kcal		
18日 日	御飯 豚のしょうが焼き 茎わかめの炒めもの ※ 《代替》inゼリーマルチビタミン	オムレツ にしんの甘露煮 味噌汁(大根・油揚げ) 561 Kcal	御飯 焼きそば 胡瓜とかまぼこのナムル 中華スープ（ニラ） ← えび 1211 Kcal	御飯 肉とごぼうの卵とし ほうれん草の胡麻和え もすくのスープ ← えび 975 Kcal		
19日 月	御飯 根菜入り肉団子 金平ごぼう 朝食パン(デニッシュ・アップルパイ・フルーツジュース) 基B ※ 《代替》乳酸菌スムージー	厚焼卵 さわらの西京焼き 味噌汁(筍・若布) 508 Kcal	☆ 「英語表記」の日 Fried chicken bowl with sweet and spicy sauce Komatsuna with mustard dressing Miso soup 1225 Kcal	御飯 鯖の塩焼き 筑前煮 味噌汁（チンゲン菜・もやし） 864 Kcal		
20日 火	御飯 チキンステーキ ひじきと野菜の彩り煮	温泉卵 明太いわしの煮つけ 味噌汁(厚揚げ・キャベツ) 658 Kcal	☆ チャレンジメニュー ☆ チャーハン&豚角煮 もやし中華和え ワンプレートで提供！ 1043 Kcal	御飯 トンテキ のり塩ポテト 998 Kcal		

基B	朝食パン（ホットドッグ・フレンチトースト）	牛乳(ORコーヒー乳飲料)	中華スープ（豆腐）	ポトフ
----	-----------------------	---------------	-----------	-----