

令和7年5月分

献立表

【基本食】

	朝食		昼食		夕食		
21日 水	御飯 ポイルウインナー 里芋サラダ 朝食パン(ランチパック・もちり粒あん) 基B	納豆 にしんの甘露煮 味噌汁(玉葱・えのき) 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	657 Kcal	十六雑穀ごはん たら竜田の野菜あんかけ 金平ごぼう 漬物	1029 Kcal	御飯 回鍋肉 マカロニサラダ クッパスープ ← えび	1139 Kcal
22日 木	御飯 牛肉大和煮 ブロッコリーの彩りサラダ 朝食パン(ベーコンコーン・ランチパック) 基B	だし巻き玉子 赤魚の西京焼き 味噌汁(厚揚げ・小松菜) 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	647 Kcal	牛すじカレー キャベツと竹輪のサラダ 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	1362 Kcal	御飯 豚肉のマスタードマヨネーズ焼き 高野豆腐のコロコロ煮 味噌汁(もやし・油揚げ)	1110 Kcal
23日 金	御飯 ミニハンバーグ 筍と菜の花のおひたし 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 辛子明太子 味噌汁(ほうれん草・麩) 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	619 Kcal	山菜おこわ 肉うどん ひじきの煮物 学生 のむヨーグルト(CA強化)	1140 Kcal	〈レトルト〉 ハッシュドビーフセット ウーロン茶缶	部隊配布します。
24日 土	御飯 やきとり缶 大根葉の炒めもの ※ 《代替》カロリーメイト	オムレツ にしんの甘露煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	602 Kcal	御飯 豚肉の香草焼き ポークチリピーンズ もやしのスープ	973 Kcal	御飯 ハンバーグ アスパラとソーセージのサラダ ポタージュスープ	1233 Kcal
25日 日	御飯 豚のしょうが焼き キャベツの彩り酢物 ※ 《代替》ミニッツメイドゼリー	温泉卵 ぶりの照り焼き 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	522 Kcal	御飯 鯖の唐揚げ中華ソース こんにゃくの辛み炒め 味噌汁(若布・筍)	939 Kcal	御飯 豚肉のキムチ炒め ← えび ポテトサラダ ほうれん草と卵のスープ	781 Kcal
26日 月	御飯 肉団子(黒酢) 小松菜のおひたし 朝食パン(デニッシュ・カレーパイ・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 明太いわしの煮つけ 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ)	624 Kcal	タコライス 胡瓜とちくわの梅肉和え オニオンとろとろスープ	1648 Kcal	御飯 厚切りハムカツ 大根とツナの炒め物 味噌汁(なめこ・豆腐)	928 Kcal
27日 火	御飯 照焼ソースハンバーグ フルーツのヨーグルト和え 朝食パン(ランチパック・もちり粒あん) 基B	プチ茶碗蒸し さわらの西京焼き 味噌汁(里芋・小松菜) 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	579 Kcal	☆ 《ご当地》熊本&新献立&リクエスト献立 高菜ごはん 太平燕 いきなり団子	1047 Kcal	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き かに風味サラダ ← えび 味噌汁(大根・油揚げ)	902 Kcal
28日 水	御飯 ポイルウインナー 青菜のごま和え 朝食パン(食パン・もちちわ) 基B	だし巻き玉子 辛子明太子 味噌汁(しめじ・若布) 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	634 Kcal	大山おこわ 鯖の塩焼き 大根とハムの卵炒め 味噌汁(キャベツ・厚揚げ) 学生 のむヨーグルト(プレーン)	1076 Kcal	御飯 揚げ餃子チリソースOR酢醤油 筍とささみの明太マヨ和え もずくのスープ ← えび	924 Kcal
29日 木	御飯 牛肉大和煮 マカロニサラダ 朝食パン(パニーニ・きなこ揚げパン) 基B	厚焼卵 にしんの甘露煮 味噌汁(もやし・油揚げ) 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	659 Kcal	ちい〜す! ON THE ビーフカレー レタスとトマトのサラダ 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	1490 Kcal	御飯 あじフライ 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(ほうれん草・麩)	1014 Kcal
30日 金	御飯 豚角煮 ブロッコリーの彩りサラダ 朝食パン(ホットドッグ・フレンチトースト) 基B	スクランブルエッグ ぶりの照り焼き 味噌汁(厚揚げ・若布) 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	668 Kcal	☆ 「空自空上げ」&《地産》&リクエスト献立 十六雑穀ごはん ☆ チキンチキンごぼう 里芋の煮ころがし 味噌汁(小松菜・椎茸)	1112 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。
31日 土	御飯 やきとり缶 細切り昆布の煮物 ※ 《代替》スローバー	温泉卵 赤魚の西京焼き 味噌汁(玉葱・えのき茸)	633 Kcal	御飯 タンドリーチキン 胡麻なます ごぼうのコンソメスープ	1027 Kcal	御飯 麻婆豆腐 胡瓜とくらげのサラダ 中華スープ(ワンタン)	847 Kcal