

令和8年10月分 献立表 【基本食】

	朝 食		昼 食		夕 食	
1日 木	御飯 フルコギ 菜の花ゆば和え 基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	だし巻き玉子 赤魚みりん焼き 具沢山の味噌汁 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 686 Kcal	ジャンボ海老フライカレー 切干大根と胡瓜の和え物 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料) えび×・・いかフライ 1525 Kcal	えび	御飯 チキンソテー マスタードソース添え にんにくの芽の辛味炒め 中華スープ(豆腐) 1111 Kcal	
2日 金	御飯 やきとり缶 炒り豆腐 基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	オムレツ（ツナマヨ） さば味噌煮 清まし汁 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 825 Kcal	御飯 美宙麺（ネギ豚味噌ぶっかけ） かつおの竜田揚げ ヨーグルト 学生 のむヨーグルト（プレーン） 太麺&ちよい辛ぶっかけ version 1362 Kcal		〈レトルト〉 ハッシュドビーフ ウーロン茶 部隊配布します。	
3日 土	御飯 豚のしょうが焼き わさび菜お浸し ※ 《代替》スローバー	納豆 ぶりの照焼 味噌汁(厚揚げ・えのき) 563 Kcal	御飯 とんかつ 南瓜のそぼろ煮 味噌汁（豆腐・若布） 1168 Kcal		御飯 さんまのみぞれ煮 ブロッコリーのツナ和え もずくのスープ えび 645 Kcal	
4日 日	御飯 照焼ソースハンバーグ オクラのお浸し ※ 《代替》ミニッツメイド	スクランブルエッグ にしんの甘露煮 味噌汁(大根・油揚げ) 647 Kcal	ペッパーライス せん切り野菜の香味和え 白菜たっぷりスープ 1128 Kcal		御飯 たら竜田の野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁（大根） 945 Kcal	
5日 月	御飯 茄子と三元豚の生姜あん あおさのりのこんにく酢物 朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース) ※ 《代替》スムージー	厚焼卵 さばみりん焼き 味噌汁(馬鈴薯・ほうれん草) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 664 Kcal	麻婆豆腐&チャーハン 胡瓜とささみの胡麻サラダ 茸と鶏肉のスープ 杏仁豆腐 チャーハン&麻婆豆腐 コロボ丼！ 994 Kcal		御飯 タンドリーチキン ほうれん草とベーコンのソテー ポタージュスープ 1206 Kcal	
6日 火	惣菜パン（ビザパン） 菓子パン（もちサンド） 野菜ジュース ※パンの内容は変更となる可能性があります。		〈弁当〉 チキン南蛮弁当 緑茶缶		〈弁当〉 明太高菜弁当 緑茶缶	
給湯設備点検のため、部隊配食します。						
7日 水	惣菜パン（たまごデニッシュ） 菓子パン（蒸しケーキ） 野菜ジュース ※パンの内容は変更となる可能性があります。		〈弁当〉 特のりタル弁当 緑茶缶		〈弁当〉 焼肉弁当 ウーロン茶	
厨房機材整備のため、部隊配食します。						
8日 木	惣菜パン（ハンバーグ&たまご） 菓子パン（ドーナツ） 野菜ジュース ※パンの内容は変更となる可能性があります。		〈弁当〉 唐揚げ弁当 緑茶缶		〈弁当〉 ロコモコ風ハンバーグ弁当 ウーロン茶	
給湯設備点検のため、部隊配食します。						
9日 金	御飯 牛肉ごぼう 具沢山の味噌汁 基B 朝食パン（惣菜パン・惣菜パン）	だし巻き玉子 ほぐし鮭 + おむすび昆布 + あごだし汁 フルーツヨーグルト 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 662 Kcal	きのこおこわ ジャンボかき揚げうどん ほうれん草の胡麻和え ぶどう 学生 のむヨーグルト（ベリーミックス） えび 1016 kcal	えび	〈レトルト〉 中華丼セット ウーロン茶 部隊配布します。	
10日 土	御飯 ポイルウインナー ポテトサラダ ※ 《代替》毎日果実	オムレツ にしんの甘露煮 味噌汁（キャベツ・油揚げ） 776 Kcal	御飯 さんまフライ 大根サラダ オニオンスープ えび 1087 Kcal	えび	御飯 豚肉の味噌漬け焼き ビーフンソテー 中華風コーンスープ 903 Kcal	