

令和8年10月分 献立表 【基本食】

	朝 食		昼 食		夕 食	
11日 日	御飯 照焼ソースハンバーグ ザーサイの炒めもの ※ 《代替》inゼリーマルチビタミン	ごぼう天 厚焼卵 味噌汁(里芋・椎茸) 627 Kcal	御飯 鶏肉の香草焼き パンプキンサラダ ミネストローネ 1130 Kcal		御飯 キャベツメンチカツ ひじきの煮物 味噌汁(もやし・厚揚げ) 988 Kcal	← えび
12日 月	御飯 チキンステーキ わさび菜お浸し ※ 《代替》スムージー	厚焼卵 さわらの西京焼き 味噌汁(大根・油揚げ) 579 Kcal	あんかけ炒飯 マカロニサラダ 中華スープ(豆腐) 855 Kcal	← えび	御飯 青椒肉絲 大学いも 具たくさんの卵スープ 822 Kcal	
13日 火	御飯 ブルコギ 菜の花のゆば和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) 基B 朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース)	温泉卵 + ひきわり納豆 辛子明太子 せん切りキャベツ 678 Kcal	御飯 長崎県産あじフライ 里芋の胡麻味噌和え かきたま汁 1229 Kcal	リクエスト献立	御飯 チャーシュー麺 小松菜のナムル フルーツのヨーグルト和え 1045 Kcal	夜めん！
14日 水	御飯 茄子と三元豚の生姜あん 大根葉の炒めもの 基B 朝食パン(惣菜パン・菓子パン)	だし巻き玉子 ちりめん山椒+ 大根葉 + あごだし汁 豚汁 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 768 Kcal	御飯 白身魚の香りから揚げ 金平ごぼう 味噌汁(大根・若布) 899 Kcal		御飯 クリームシチュー 切干大根とツナのサラダ フルーツ缶 1089 Kcal	
15日 木	御飯 納豆 さば塩焼き 味噌汁(キャベツ・椎茸) 基B 朝食パン(惣菜パン・菓子パン)	ブチ茶碗蒸し 豚の角煮 わさび菜のお浸し 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 590 Kcal	茄子とひき肉のトマトカレー キャベツと竹輪のサラダ 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 1484 Kcal	← えび	鮭しらす丼 + あごだし汁 山口県産 れんご鯛カツ もずく汁 1989 Kcal	夜どん！ ← えび
16日 金	御飯 牛肉しぐれ煮 きのこ金平 牛乳 基B 朝食パン(惣菜パン・菓子パン)	温泉卵 + ひきわり納豆 いわしごま味噌煮 味噌汁(厚揚げ・えのき) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 813 Kcal	御飯 台湾まぜそば 蒸し鶏とごぼうのサラダ 1238 Kcal		〈レトルト〉 ロコモコ丼セット ウーロン茶 1238 Kcal	部隊配布します。
17日 土	御飯 照焼ソースハンバーグ ちくわと昆布の煮物 ※ 《代替》カロリーメイト	スクランブルエッグ さわらの西京焼き 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 673 Kcal	チーズパン 茸のクリームソースパスタ グリルチキンサラダ 1099 Kcal		御飯 Wジンジャーボーク ほうれん草とベーコンのソテー ポトフ 1122 Kcal	
18日 日	御飯 若鶏の西京焼き オクラの胡麻和え ※ 《代替》エネグルト	オムレツ ぶりの照焼 味噌汁(小松菜・麩) 673 Kcal	御飯 回鍋肉 胡瓜とかまぼこのナムル もやしのスープ 1099 Kcal	← えび	御飯 たら竜田の中華ソースかけ 青菜と竹輪の煮物 味噌汁(豆腐・若布) 958 Kcal	← えび
19日 月	御飯 豚のしょうが焼き くるみ小女子 味噌汁(里芋・えのき) 基B 朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース) ※ 《代替》機能性飲料	だし巻き玉子 ほぐし鮭 + 昆布+あごだし汁 あさりとキャベツの生姜和え 680 Kcal	タコライス 大根とツナの胡麻酢和え パンプキンポタージュ 学生 のむヨーグルト(CA強化) 1238 Kcal	リクエスト献立	ボークカレー ほうれん草とウインナーのソテー 漬物 958 Kcal	夜カレー！
20日 火	クロワッサン ポイルウイナー フルーツグラノーラ 野菜ジュース 基B 朝食パン(惣菜パン・惣菜パン)	たまごサラダ せん切り野菜のサラダ フルーツ缶 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 920 Kcal	十六雑穀ごはん チキン南蛮 ごまかぼちゃ キャベツスープ 1346 Kcal		御飯 さんまの塩焼き 小松菜と豚肉の煮物 味噌汁(豆腐・椎茸) オレンジ 1061 Kcal	