

’令和8年10月分

献

立

表

【基本食】

		朝 食		昼 食		夕 食	
21日 水	御飯 牛肉ごぼう 野沢菜昆布	温泉卵＋納豆 にしんの甘露煮 味噌汁(茄子・椎茸)	1140 Kcal	十六雑穀ごはん さば竜田のサルサソースかけ ハムと胡瓜の中華あえ 味噌汁(大根・えのき)	1193 Kcal	御飯 トンテキ アスパラとソーセージのサラダ 野菜スープ	999 Kcal
	基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	牛乳(ORコーヒー乳飲料)					
22日 木	御飯 かれい生姜煮 豚汁	だし巻き玉子 ごろっと豆腐とひじき煮 味付け海苔	738 Kcal	牛すじカレー ブロッコリーの塩昆布和え 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	1336 Kcal	十六雑穀ごはん あじの唐揚げ（葱味噌ディップ） 筑前煮 かきたま汁	1042 Kcal
	基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	牛乳(ORコーヒー乳飲料)					
23日 金	御飯 辛子明太子＋ あごだし汁 菜の花のゆば和え 牛乳	チーズオムレツ（2個） フルコギ 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	830 Kcal	ロールパン スパゲティミートソース 海藻サラダ マッシュルームスープ	973 Kcal	〈弁当〉 のり弁当 緑茶缶	部隊配布します。
	基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	牛乳(ORコーヒー乳飲料)					
24日 土	〈パン〉 ミルクデニッシュ・スイートポテトパイ フルーツジュース			〈レトルト〉 豚ハラミステーキ丼 ウーロン茶		〈レトルト〉 麻婆茄子丼 ウーロン茶	
	停電のため、食堂にて受け渡しします。						
25日 日	〈パン〉 キャラメルデニッシュ・アップルパイ フルーツジュース			〈レトルト〉 ロコモコ丼 ウーロン茶		〈レトルト〉 中華丼 ウーロン茶	
	停電のため、食堂にて受け渡しします。						
26日 月	御飯 チキンステーキ ブロッコリーの彩りサラダ	納豆 いわしごま味噌煮 味噌汁(馬鈴薯・ほうれん草)	751 Kcal	オムハヤシライス せん切り野菜サラダ ヨーグルト	1380 Kcal	御飯 肉とれんこんの胡麻味噌炒め チンゲン菜とかにの胡麻酢和え もずくのスープ	1060 Kcal
	基B 朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース)						
27日 火	たまご丼風 レタスサラダ 味噌汁（厚揚げ・小松菜）	牛肉しぐれ煮 くるみ小女子 牛乳	1020 Kcal	十六雑穀ごはん ほうふ天神梅空上げ けんちょう 味噌汁(白菜・椎茸)	1209 Kcal	御飯 鯉のちゃんちゃん焼き風 コロッケ 中華風スープ	1013 Kcal
	基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	牛乳(ORコーヒー乳飲料)					
28日 水	御飯 豚肉のしょうが焼き 揚げ茄子の生姜あん	温泉卵＋納豆 さわらの西京焼き 具沢山の味噌汁	740 Kcal	鶏飯（ケイハン） 豚トロ炭火焼＆ パプリパプリキャベツ バナナ 学生 飲むヨーグルト（プレーン）	934 Kcal	御飯 ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁（豆腐・ほうれん草）	841 Kcal
	基B 朝食パン（惣菜パン・惣菜パン）	牛乳(ORコーヒー乳飲料)					
29日 木	御飯 さんま生姜煮 フルーツのヨーグルト和え	厚焼卵 ほうれん草のお浸し 味噌汁（白菜・なめこ）	682 Kcal	きのこ入りチキンカレー れんこんツナサラダ 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	1360 Kcal	御飯 豚肉のレモンペッパー焼き 大根とハムの卵炒め パンプキンスープ	1076 Kcal
	基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	牛乳(ORコーヒー乳飲料)					
30日 金	御飯 フルコギ 大根葉の炒めもの	温泉卵 赤魚の西京焼き 味噌汁(もやし・油揚げ)	690 Kcal	御飯 とんこつラーメン 揚げ餃子 高菜漬け	984 Kcal	〈レトルト〉 濃厚黒カレーセット ウーロン茶	
	基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	牛乳(ORコーヒー乳飲料)					
31日 土	御飯 やきとり缶 昆布と豚肉のうま煮	だし巻き玉子 いかたこ入り三角揚げ 味噌汁（キャベツ・油揚げ）	614 Kcal	御飯 えびステーキカツ(タルタル添え) 小松菜と豚肉の煮物 中華スープ(支那竹)	1152 Kcal	御飯 肉とごぼうの卵とじ ジャーマンポテト 味噌汁(豆腐・まいたけ)	1346 Kcal
	※ 《代替》毎日果実						