

令和8年4月分

献立表

【基本食】

	朝食		昼食		夕食		
11日 土	御飯 豚の生姜焼き うの花サラダ	納豆 さわらの西京焼き 味噌汁(厚揚げ・えのき)	577 Kcal	御飯 ほっけの塩焼き 筑前煮 豚汁	769 Kcal	御飯 鶏肉の旨煮 もやしとにらの味噌炒め 味噌汁(キャベツ・馬鈴薯)	1298 Kcal
12日 日	御飯 照焼ソースハンバーグ オクラのお浸し	スクランブルエッグ 明太いわしの煮つけ 味噌汁(大根・油揚げ)	647 Kcal	御飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト マッシュルームスープ	931 Kcal	御飯 八宝菜 春雨中華サラダ 中華スープ(にら)	988 Kcal
13日 月	御飯 豚の角煮 キャベツの彩り酢物 基B 朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース)	厚焼卵 あじ塩焼き+大根おろし 味噌汁(白菜・椎茸)	525 Kcal	タコライス パリッオーネ(ホワイトソース) 白菜たっぷりスープ 学生 のむヨーグルト(CA強化)	1285 Kcal	ポークカレー ブロッコリーの塩昆布和え 漬物	940 Kcal
14日 火	御飯 牛肉しぐれ煮 金平れんこん 基B 朝食パン(肉まんの具ドーナツ・ランチパック)	温泉卵 明太いわしの煮つけ 味噌汁(大根・油揚げ)	638 Kcal	《地産》 十六雑穀ごはん ★ チキンチキンごぼう 小松菜のからし和え かきたま汁	1125 Kcal	御飯 豚肉のスタミナ焼き 大学いも もやしのスープ	952 Kcal
15日 水	御飯 チキンステーキ ブロッコリーの彩りサラダ 基B 朝食パン(ソーセージ・チュロッキー)	納豆 いかたこ入り三角揚げ 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ)	688 Kcal	たけのこ御飯 鯖の塩焼き ひじきの煮物 けんちん汁	1080 Kcal	肉とごぼうの卵とじ丼 にんにくの芽の辛味炒め もずくのスープ	1061 Kcal
16日 木	御飯 ブルコギ ほうれん草のお浸し 基B 朝食パン(ランチパック・デニッシュ)	スクランブルエッグ 赤魚の西京焼き 味噌汁(大根・油揚げ)	683 Kcal	たっぷり野菜と豚肉のカレー キャベツの塩昆布和え 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	1115 Kcal	御飯 鱈のガーリックソテー れんこんとウインナーのソテー 中華スープ(豆腐)	769 Kcal
17日 金	御飯 根菜入つくね オクラの胡麻和え 基B 朝食パン(ピザパン・ダブルサンド)	生卵+ひきわり納豆 明太いわしの煮つけ 味噌汁(厚揚げ・ほうれん草)	652 Kcal	菜めし ちゃんぽん 揚げ焼売	1264 Kcal	〈弁当〉 ロコモコ風ハンバーグカレー弁当 ウーロン茶	部隊配布します。
18日 土	御飯 ポイルウインナー ポテトサラダ ※ 《代替》スローバー	オムレツ にしんの甘露煮 味噌汁(豆腐・えのき)	776 Kcal	チャーハン 鶏の竜田揚げ 茸と鶏肉のスープ	993 Kcal	御飯 ミックスフライ 海藻サラダ かきたま汁	1062 Kcal
19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》ミニッツメイド	ごぼう天 厚焼卵 味噌汁(キャベツ・若布)	617 Kcal	御飯 回鍋肉 胡瓜とかまぼこのナムル クッパスープ	892 Kcal	御飯 揚げ出し豆腐 肉じゃが 味噌汁(なめこ・大根)	1056 Kcal
20日 月	御飯 チキンステーキ 昆布と豚肉のうま煮 ※ 《代替》スムージー 基B 朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース)	厚焼卵 さけ塩焼き+あごだし汁 味噌汁(里芋・油揚げ)	676 Kcal	オムハヤシライス アスパラとソーセージのサラダ 白菜たっぷりスープ	1462 Kcal	御飯 たら竜田の甘酢あんかけ 切り干し大根の煮物 味噌汁(豆腐・椎茸)	857 Kcal

夜カレー！！

えび

えび

えび

えび