

令和8年4月分

献立表

【基本食】

	朝食		昼食		夕食	
21日 火	ホットドッグパン ミニハンバーグ（2個） 若布スープ コーヒー	たまごサラダ せん切りキャベツ フルーツ缶	御飯 チキンのサルサソースかけ パンキンサラダ ごぼうのコンソメスープ	1111 Kcal	御飯 親鶏炭火焼 焼きビーフン 具沢山の卵スープ	930 Kcal
22日 水	御飯 根菜入り肉団子 揚げ茄子の生姜あん 基B 朝食パン（肉まんの具ドーナツ・ランチパック）	出し巻き玉子 ぶりの照焼 味噌汁（厚揚げ・小松菜） 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	御飯 台湾まぜそば 蒸し鶏とごぼうのサラダ	1208 Kcal	御飯 白身魚のクリームソースかけ 海藻とツナのサラダ ポトフ	1036 Kcal
23日 木	御飯 豚の角煮 ひじきと野菜の彩り煮 基B 朝食パン（ソーセージ・チュロッキー）	ブチ茶碗蒸し さば塩焼き 味噌汁（椎茸・キャベツ） 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	茄子とひき肉のトマトカレー 生野菜サラダ 漬物 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	1233 Kcal	御飯 鰯の唐揚げ塩レモンだれ 豆腐チャンプル もずくのスープ	1209 Kcal
24日 金	御飯 牛肉しぐれ煮 筍と菜の花のお浸し 基B 朝食パン（ランチパック・デニッシュ）	温泉卵 赤魚の西京焼き 味噌汁（厚揚げ・えのき） 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	《空自空上げ》 & 《チャレンジメニュー》 ★ 揚げ鶏のおろしあんかけ丼 ほうれん草の胡麻和え ← えび けんちん汁 学生 のむヨーグルト（プレーン）	1085 Kcal	〈レトルト〉 濃厚黒カレーセット ウーロン茶	部隊配布します。
25日 土	御飯 やきとり缶 ちくわと昆布の煮物	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）	ロールパン ナポリタン 卵サラダ コーンスープ	767 Kcal	御飯 トンテキ ほうれん草とベーコンのソテー 具沢山の卵スープ	1035 Kcal
26日 日	御飯 若鶏の西京焼き（2個） オクラの胡麻和え	オムレツ ぶりの照焼 味噌汁（小松菜・油揚げ）	御飯 キャベツメンチカツ ひじきの煮物 ほうれん草と卵のスープ	1052 Kcal	御飯 鯖の塩焼き 筑前煮 味噌汁（厚揚げ・玉葱）	893 Kcal
27日 月	御飯 豚のしょうが焼き あさりとキャベツの生姜和え 基B 朝食パン（デニッシュ・パイ・フルーツジュース）	だし巻き玉子 さけ塩焼き+あごだし汁 味噌汁（大根・若布）	エスカロップ 胡麻なます マッシュルームスープ	1003 Kcal	御飯 とり天（青のり風味） 里芋の胡麻味噌和え 味噌汁（なめこ・豆腐）	1190 Kcal
28日 火	御飯 ブルコギ うの花サラダ 基B 朝食パン（ピザパン・ダブルサンド）	オムレツ（ツナマヨ） にしんの甘露煮 味噌汁（里芋・小松菜） 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	十六雑穀ごはん いわしフライ ハムと胡瓜の中華和え 味噌汁（大根・椎茸）	1194 Kcal	御飯 麻婆豆腐 ささみとキャベツの和え物 中華スープ（ワンタン）	894 Kcal
29日 水	御飯 赤魚の西京焼き わさび菜お浸し	納豆 牛肉ごぼう 味噌汁（厚揚げ・玉葱）	御飯 青椒肉絲 胡瓜とくらげのサラダ 若布スープ	818 Kcal	御飯 鮭の塩こうじ焼き アスパラとソーセージのサラダ 味噌汁（豆腐・えのき）	844 Kcal
30日 木	御飯 豚の角煮 菜の花のゆば和え 基B 朝食パン（デニッシュ）・パイ・フルーツジュース）	オムレツ いかたこ入り三角揚げ 味噌汁（筍・油揚げ）	ポークカレー かに風味サラダ 漬物 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	1203 Kcal	御飯 鶏肉の香草焼き 金平ごぼう 味噌汁（麩・ほうれん草）	978 Kcal