

令和8年5月分 献立表 【基本食】

	朝食		昼食		夕食			
11日月	御飯 牛肉しぐれ煮 オクラのお浸し 朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース)	温泉卵 つまみ揚げ(2個) 味噌汁(馬鈴薯・ほうれん草)	616 Kcal	天津飯風甘酢あんかけ丼 豆腐サラダ 茸と鶏肉のスープ 学生 のむヨーグルト(CA強化)	← えび	1278 Kcal	御飯 ほっけの塩焼き 五目焼きビーフン 豚汁	881 Kcal
12日火	ホットドッグパン ポイルウインナー コーンスープ 朝食パン(チーズマヨ・チュロッキー)	卵サラダ せん切りキャベツ 牛乳	850 Kcal	《トルコ料理 & 新献立》 御飯 ★ チキンケバブ ポークチリピーンス もやしのキムチスープ	肉に調味料やスパイスで下味をつけて香ばしく焼き上げたチキンケバブ。ジューシーでスパイシーな味わいをご堪能下さい！	1080 Kcal	御飯 台湾ませそば 揚げ焼売 若布スープ	夜 めん！！ 1257 Kcal
13日水	御飯 納豆 さわらの西京焼き 朝食パン(ツナマヨロール・ドーナツ)	プチ茶碗蒸し 茄子と三元豚の生姜あん 味噌汁(厚揚げ・えのき)	727 Kcal	御飯 たら竜田の葱ソースかけ 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(豆腐・ほうれん草)		893 Kcal	御飯 回鍋肉 大学いも 中華スープ(支那竹)	988 Kcal
14日木	御飯 豚のしょうが焼き 青菜のごま和え 朝食パン(メンチカツ・ランチパック)	厚焼卵 あじ塩焼き 味噌汁(白菜・油揚げ)	537 Kcal	小月の若鱈カレー「教官の愛情WHITEソース添え」 キャベツと竹輪のサラダ 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	← えび	1578 Kcal	御飯 コロッケ 豆腐ちゃんぶる 味噌汁(筍・若布)	1205 Kcal
15日金	御飯 ブルコギ わさび菜のお浸し 朝食パン(バーガー・リングメロン)	温泉卵+ひきわり納豆 赤魚の西京焼き 味噌汁(もやし・油揚げ)	705 Kcal	《ご当地「福井県」 & 新献立》 大山おこわ ★ 越前おろしそば(冷) 天ぷら盛り合わせ(えび天・かき揚げ・南瓜)	抹茶塩を添えて ← えび	1140 Kcal	〈弁当〉 明太高菜弁当 緑茶缶	部隊配布します。
16日土	御飯 照焼ソースハンバーグ ザーサイの炒めもの ※ 《代替》毎日果実	オムレツ(ツナマヨ) 辛子明太子 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	596 Kcal	ロコモコ 蒸し鶏とごぼうのサラダ ミネストローネ		1081 Kcal	御飯 鯖の塩焼き 筑前煮 味噌汁(小松菜・油揚げ)	860 Kcal
17日日	御飯 チキンステーキ キャベツの彩り酢物 ※ 《代替》inゼリーマルチビタミン	スクランブルエッグ ぶりの照焼 味噌汁(大根・油揚げ)	623 Kcal	チャーハン 鶏肉の竜田揚げ 中華スープ(にら)		979 Kcal	御飯 肉とごぼうの卵とじ ふきと厚揚げの煮物 味噌汁(なめこ・馬鈴薯)	1197 Kcal
18日月	御飯 やきとり缶 オクラのお浸し 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	辛子明太子+あごだし汁 ふんわり白身揚げ 味噌汁(豆腐・若布)	554 Kcal	ビビンバ ハムと胡瓜の中華和え 若布スープ 学生 のむヨーグルト(プレーン)	← えび	1115 Kcal	キーマカレー ほうれん草とウインナーのソテー 漬物	夜 カレー！ 1158 Kcal
19日火	御飯 豚の角煮 フルーツのヨーグルト和え 朝食パン(ハム&たまご・ドーナツ)	温泉卵+納豆 あじ塩焼き 味噌汁(大根・油揚げ)	665 Kcal	豆おこわ 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 蓮根と竹輪の炒り煮 さつま汁	← えび	1107 Kcal	御飯 チキンのサルサソースかけ 小松菜のナムル ポトフ	1072 Kcal
20日水	御飯 根菜入りつくね ちくわと昆布の煮物 朝食パン(チーズマヨ・チュロッキー)	だし巻き玉子 明太いわしの煮つけ 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	611 Kcal	十六雑穀ごはん 鰯の南蛮漬け 金平ごぼう 味噌汁(大根・油揚げ)		1129 Kcal	御飯 青椒肉絲 マカロニサラダ もやしのスープ	953 Kcal