

令和8年5月分 献立表 【基本食】

	朝食	昼食	夕食	
21日 木	御飯 豚のしょうが焼き 菜の花ゆば和え 基B 朝食パン(たまごロール・ざくドーナツ)	オムレツ(ツナマヨ) ごぼう天 味噌汁(白菜・若布) 541 Kcal 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	カツカレー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 1562 Kcal 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	御飯 白身魚の塩しモン焼き 728 Kcal 茄子と豚肉の味噌炒め もずくスープ ← えび
22日 金	御飯 牛肉しくれ煮 わさび菜お浸し 基B 朝食パン(メンチカツ・ランチパック)	温泉卵 さば塩焼き 味噌汁(里芋・油揚げ) 654 Kcal 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	ロールパン 肉とキャベツのサラダスパ 1304 Kcal ごぼうのコンソメスープ ヨーグルト(ガセリ)	〈レトルト〉 ハッシュドビーフセット 部隊配布します。 ウーロン茶
23日 土	御飯 照焼ソースハンバーグ 揚げ茄子の生姜あん ※ 《代替》スローバー	スクランブルエッグ 納豆 味噌汁(厚揚げ・えのき) 755 Kcal	御飯 キャベツメンチカツ 1069 Kcal 胡瓜とささみの胡麻酢和え 具沢山の卵スープ	御飯 ハンバーグ 1143 Kcal アスパラとソーセージのサラダ ポタージュスープ
24日 日	御飯 根菜入り肉団子 金平ごぼう ※ 《代替》ミニッツメイド	だし巻き玉子 さわらの西京焼き 味噌汁(大根・油揚げ) 697 Kcal	御飯 あじフライ 1172 Kcal 高野豆腐のコロコロ煮 味噌汁(筍・若布)	御飯 Wジンジャーポーク 1005 Kcal ポテトサラダ ほうれん草と卵のスープ
25日 月	御飯 ポイルウィンナー 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) ※ 《代替》おいしい免疫ケア	温泉卵+ひきわり納豆 にしんの甘露煮 味噌汁(茄子・小松菜) 765 Kcal	タコライス ジャーマンポテト 1337 Kcal オニオンとろとろスープ 学生 のむヨーグルト(ベリーミックス)	御飯 厚切りハムカツ 1015 Kcal 大根とツナの炒め物 豚汁
26日 火	御飯 豚角煮 ザーサイ高菜 基B 朝食パン(バーガー・リングメロン)	フチ茶碗蒸し あじ塩焼き 味噌汁(豆腐・若布) 634 Kcal 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	御飯 チキンカツ 1103 Kcal ★ 小松菜のからし和え 地産食材：小松菜 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 肉野菜炒め 991 Kcal かに玉あんかけ ← えび もやしのキムチスープ ← えび
27日 水	御飯 やきとり缶 ちくわと昆布の煮物 基B 朝食パン(ハム&たまご・ドーナツ)	スクランブルエッグ つまみ揚げ(2個) 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 674 Kcal 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	十六雑穀ごはん 鯖の塩焼き 1025 Kcal 大根とハムの卵炒め 味噌汁(厚揚げ・キャベツ)	御飯 トンテキ 1242 Kcal せん切り野菜サラダ 中華スープ(支那竹)
28日 木	御飯 牛肉ごぼう オクラの胡麻和え 基B 朝食パン(チーズマヨ・チュロッキー)	オムレツ さけ塩焼き+あごだし汁 味噌汁(ほうれん草・麩) 634 Kcal 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	茄子とトマトのひき肉カレー キャベツの塩昆布和え 1231 Kcal 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	御飯 いわしフライ 1209 Kcal 小松菜と竹輪の煮浸し ← えび 味噌汁(大根・しめじ)
29日 金	御飯 豚のしょうが焼き キャベツの彩り酢物 基B 朝食パン(ツナマヨロール・ドーナツ)	だし巻き玉子 ぶりの照焼 味噌汁(豆腐・若布) 507 Kcal 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	《美由種&空白空上げ》 御飯 12450 Kcal ★ 美由種 醤油空上げ3個+生野菜	〈レトルト〉 中華丼セット 部隊配布します。 ウーロン茶
30日 土	御飯 ブルコギ うの花サラダ ※ 《代替》カロリーメイト	納豆 にしんの甘露煮 味噌汁(里芋・小松菜) 678 Kcal	御飯 タンドリーチキン 1015 Kcal 胡麻なます 白菜たっぷりスープ	御飯 麻婆豆腐 885 Kcal 胡瓜とくらげのサラダ 茸と鶏肉のスープ
31日 日	御飯 いかたこ入三角揚げ わさび菜お浸し ※ 《代替》エネグルト	温泉卵 若鶏の西京焼き 味噌汁(厚揚げ・玉葱) 596 Kcal	ロールパン 明太子スパゲティ 811 Kcal ほうれん草とベーコンのソテー コーンとさつま芋の卵スープ	御飯 さば竜田のトマトガーリックソース 850 Kcal 春雨中華サラダ 若布スープ