

令和8年6月分

献立表

【基本食】

	朝食	昼食	夕食		
1日月	御飯 ポイルウインナー 野沢菜昆布+あごだし汁 基B 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	スクランブルエッグ さけ塩焼き 味噌汁(キャベツ・えのき) 647 Kcal	牛肉とごぼうの卵とし丼 アスパラとソーセージのサラダ 中華スープ(豆腐) 1197 Kcal	御飯 白身魚の香りから揚げ 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(大根・油揚げ) 988 Kcal	
2日火	御飯 赤魚の西京焼き わさび菜お浸し 基B 朝食パン(メンチカツ・ランチパック)	納豆 牛肉ごぼう 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 614 Kcal	大山おこわ 鮭の塩焼き キャベツの塩昆布和え かきたま汁 843 Kcal	御飯 鶏チリ ほうれん草とベーコンのソテー 中華スープ(支那竹) 1103 Kcal	
3日水	御飯 豚の角煮 菜の花ゆば和え 基B 朝食パン(バーガー・リングメロン)	オムレツ あじの塩焼き 味噌汁(筍・油揚げ) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 518 Kcal	御飯 たら竜田の葱ソースかけ こんにゃくの辛み炒め 味噌汁(なめこ・厚揚げ) 796 Kcal	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き もずくときゅうりの酢の物 ← えび しめじと玉葱のコンソメスープ 901 Kcal	
4日木	御飯 豚のしょうが焼き 揚げ茄子の生姜あん 基B 朝食パン(ハム&タマゴ・ドーナツ)	スクランブルエッグ いくら醤油漬け+あごだし汁 味噌汁(厚揚げ・ほうれん草) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 602 Kcal	夏野菜カレー 胡麻なます 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 1320 Kcal	御飯 キャベツメンチカツ にんにくの芽の辛味炒め けんちん汁 979 Kcal	
5日金	御飯 チキンステーキ オクラのお浸し 基B 朝食パン(チーズマヨヒザ・チュロッキー)	温泉卵 にしんの甘露煮 味噌汁(里芋・油揚げ) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 592 Kcal	《ご当地「山口県」》 ゆかり御飯 ★ 瓦そば風 胡瓜とささみの胡麻サラダ 学生 のむヨーグルト(CA強化) 1354 Kcal	〈レトルト〉 豚ハラミ丼セット ウーロン茶 部隊配布します。	
6日土	御飯 やきとり缶 ブロッコリーの彩りサラダ	オムレツ ぶりの照焼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 606 Kcal	ガパオライス マカロニサラダ ベーコンと野菜のスープ 1085 Kcal	御飯 ほっけの塩焼き 筑前煮 味噌汁(小松菜・豆腐) 840 Kcal	
7日日	〈パン〉 キャラメルデニッシュ・スイートポテトパイ フルーツミックスジュース	〈弁当〉 チキン南蛮弁当 ウーロン茶	〈弁当〉 ロコモコ風ハンバーグカレー弁当 ウーロン茶	基地行事の為、部隊配布します。	
8日月	御飯 豚の角煮 青菜のごま和え 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 さば塩焼き 味噌汁(豆腐・油揚げ) 538 Kcal	若菜御飯 ★ 鶏だし中華そば 切干大根とツナのマヨネーズ フルーチェ(ミックスベリー) ← えび あっさり鶏だし! 1259 Kcal	御飯 ゆで豚の香味ソースかけ ジャーマンポテト 味噌汁(厚揚げ・玉葱) 1039 Kcal	
9日火	御飯 ポイルウインナー 豆腐とひじき煮 基B 朝食パン(たまごロール・さくドーナツ)	スクランブルエッグ にしんの甘露煮 味噌汁(キャベツ・若布) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 698 Kcal	《航空祭お疲れ様! 献立》 ★ うな丼 金平ごぼう 味噌汁(小松菜・椎茸) 学生 のむヨーグルト(プレーン) 1158 Kcal	御飯 肉とれんこんの胡麻味噌炒め 胡瓜と竹輪のゆかり和え ← えび かきたま汁 1053 Kcal	
10日水	御飯 温泉卵+納豆 フルーツのヨーグルト和え 基B 朝食パン(メンチカツ・ランチパック)	ふんわり白身揚げ 牛肉ごぼう 赤だし汁(いわしつみれ) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 772 Kcal	御飯 油淋鶏 もやしの中華和え ほうれん草と卵のスープ 1134 Kcal	御飯 ハンバーグ ささみとキャベツの和え物 コーンスープ 987 Kcal	