

令和8年6月分

献立表

【基本食】

	朝食		昼食		夕食	
11日 木	御飯 ブルコギ 菜の花ゆば和え 朝食パン(バーガー・リングメロン) 基B	だし巻き玉子 辛子明太子+あごだし汁 味噌汁(馬鈴薯・えのき) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 655 Kcal	タンドリーチキンカレー 海藻サラダ 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 1658 Kcal	★焼き鮭いくら丼 小松菜と豚肉の煮物 味噌汁(厚揚げ・キャベツ) ※魚に骨あります	1034 Kcal	
12日 金	御飯 やきとり缶 昆布と豚肉のうま煮 朝食パン(ハム&タマゴ・ドーナツ) 基B	オムレツ(ツナマヨ) 赤魚の西京焼き 味噌汁(里芋・えのき) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 633 Kcal	十六雑穀ごはん さば竜田の南蛮漬け ポテトサラダ ごぼうのコンソメスープ 1058 Kcal	御飯 チキンの塩レモン焼き ひじきの煮物 味噌汁(もやし・油揚げ) 952 Kcal	← えび	
13日 土	御飯 若鶏の西京焼き(2個) 大根葉の炒めもの	納豆 ぶりの照焼 味噌汁(厚揚げ・えのき) 652 Kcal	御飯 ミックスフライ 高野豆腐の五目煮 味噌汁(玉葱・麩) 949 Kcal	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ねぎのかにたま風 もやしのスープ 1034 Kcal		
14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 にしんの甘露煮 味噌汁(豆腐・油揚げ) 636 Kcal	御飯 Wジンジャーポーク 大根とツナの炒め物 オニオンとろとろスープ 1095 Kcal	御飯 肉とごぼうの卵とじ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(筍・油揚げ) 1141 Kcal	← えび	
15日 月	御飯 茄子と豚肉の生姜あん あおさのりこんにゃく酢物 朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース) 基B	厚焼卵 あじ塩焼き 味噌汁(キャベツ・若布) 538 Kcal	揚げ鶏のみぞれあんかけ丼 青菜とちくわの煮もの 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) ← えび 1192 Kcal	御飯 麻婆豆腐 大学いも 中華スープ(にら) 951 Kcal		
16日 火	御飯 牛肉しぐれ煮 金平れんこん 朝食パン(チーズマヨビザ・チョコッキー) 基B	温泉卵 明太いわしの煮つけ 味噌汁(厚揚げ/キャベツ) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 661 Kcal	御飯 青椒肉絲 かに玉あんかけ もやしのスープ ← えび 960 Kcal	御飯 冷やし中華〔醬油だれor胡麻だれ〕 揚げ餃子 ヨーグルト 夜 めん!! 1129 Kcal		
17日 水	御飯 ブルコギ ほうれん草のお浸し 朝食パン(たまごロール・ざくドーナツ) 基B	スクランブルエッグ 赤魚の西京焼き 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 679 Kcal	御飯 チキンカツ 小松菜のからし和え 味噌汁(豆腐・えのき) 1055 Kcal	御飯 豚肉のキムチ炒め 春雨中華サラダ 若布スープ ← えび 987 Kcal		
18日 木	御飯 チキンステーキ フロッコリーの彩りサラダ 朝食パン(メンチカツ・ランチバック) 基B	納豆 いかたこ入り三角揚げ 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 623 Kcal	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) ← えび 1166 Kcal	御飯 鯖の塩焼き 筑前煮 ★冷やし汁 872 Kcal		
19日 金	御飯 さけ塩焼き+あごだし汁 わさび菜のお浸し 朝食パン(バーガー・リングメロン) 基B	だし巻き玉子 根菜入り肉団子 味噌汁(厚揚げ・ほうれん草) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 652 Kcal	《食育献立》 & 《地産》 テーマ：梅雨に負けないビタミン豊富な夏野菜献立 枝豆ごはん あじのから揚げ夏野菜ソースかけ 1114 Kcal 胡瓜の中華和え 冷製スープ(枝豆) 地産食材：トマト 学生 のむヨーグルト(ベリーミックス)	〈レトルト〉 ハッシュドビーフ 緑茶缶 部隊配布します。		
20日 土	御飯 ポイルウイナー ポテトサラダ ※ 《代替》スローパー	オムレツ にしんの甘露煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 776 Kcal	御飯 たら竜田の南蛮漬け こんにゃく炒め 味噌汁(小松菜・うずまき麩) 781 Kcal	御飯 トンテキ のり塩ポテト ミネストローネ 971 Kcal		