

令和8年6月分

献立表

【基本食】

|       | 朝食  | 昼食  | 夕食  |   |
|-------|---|---|---|---|
| 21日 日 | 御飯<br>照焼ソースハンバーグ<br>ザーサイの炒めもの<br>※ 《代替》ミニッツメイドゼリー                         | ごぼう天<br>厚焼卵<br>味噌汁(里芋・椎茸) 617 Kcal                              | キムチチャーハン<br>手羽元黒胡椒焼き<br>中華スープ(支那竹) 1239 Kcal<br>← <b>えび</b>   | 御飯<br>豚肉のマスタードマヨネーズ焼き<br>れんこんとウインナーのソテー<br>もずくのスープ<br>← <b>えび</b> |
| 22日 月 | 御飯<br>チキンステーキ<br>昆布と豚肉のうま煮<br>朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース)<br>※ 《代替》おいしい免疫ケア   | 厚焼卵<br>さけ塩焼き+あごだし汁<br>味噌汁(大根・油揚げ) 646 Kcal                      | ★ <b>《新献立》カオマンガイ風</b><br>鶏だしで炊いたご飯でタイの国民食を再現します。<br>ハムと胡瓜の中華和え<br>中華スープ(豆腐) 1199 Kcal<br>学生 のむヨーグルト(CA強化) | カツカレー<br>ブロッコリーのツナ和え<br>漬物 1351 Kcal<br><b>夜 カレー！！</b>            |
| 23日 火 | ホットドッグパン<br>ミニハンバーグ(デミグラ)<br>若布スープ<br>フルーツ缶<br>基B 朝食パン(ハム&タマゴ・ドーナツ)       | たまごサラダ<br>せん切り野菜<br>インスタントコーヒー<br>牛乳(ORコーヒー乳飲料) 534 Kcal        | 十六雑穀ごはん<br>いわしフライ<br>切り干し大根の煮物<br>味噌汁(豆腐・小松菜) 1244 Kcal<br>← <b>えび</b>                                    | 御飯<br>豚肉のブルコギ風<br>もずくと胡瓜の酢の物<br>オニオンとろとろスープ<br>← <b>えび</b>        |
| 24日 水 | 御飯<br>根菜入り肉団子<br>揚げ茄子の生姜あん<br>朝食パン(チーズマヨビザ・チュロッキー)<br>基B                  | だし巻き玉子<br>ぶりの照焼<br>味噌汁(厚揚げ・小松菜)<br>牛乳(ORコーヒー乳飲料) 626 Kcal       | ★ <b>美由輝(とんこつ味噌)</b><br>御飯<br>蒸し鶏とごぼうのサラダ<br>フルーチェ(バナナ) 1036 Kcal   | 御飯<br>チキンの塩レモン焼き<br>ひじきの煮物<br>味噌汁(里芋・しめじ)<br>← <b>えび</b>          |
| 25日 木 | 御飯<br>豚の角煮<br>金平ごぼう<br>朝食パン(たまごロール・ざくドーナツ)<br>基B                          | ブチ茶碗蒸し<br>さば塩焼き<br>味噌汁(キャベツ・椎茸)<br>牛乳(ORコーヒー乳飲料) 506 Kcal       | 牛すじカレー<br>キャベツの塩昆布和え<br>漬物<br>牛乳(ORコーヒー乳飲料) 1336 Kcal   | 御飯<br>コロッケ<br>豆腐ちゃんぶる<br>鶏肉と茸のスープ 1255 Kcal                       |
| 26日 金 | 御飯<br>牛肉しぐれ煮<br>筍と菜の花のおひたし<br>朝食パン(メンチカツ・ランチパック)<br>基B                    | 温泉卵<br>赤魚の西京焼き<br>味噌汁(厚揚げ・えのき)<br>牛乳(ORコーヒー乳飲料) 620 Kcal        | ★ <b>空自空上げ(醤油味)</b><br>十六雑穀ごはん<br>けんちょう<br>ほうれん草と卵のスープ 1114 Kcal  | 〈弁当〉<br>高菜弁当(白身フライ)<br>ウーロン茶<br><b>部隊配布します。</b>                   |
| 27日 土 | 御飯<br>照焼ソースハンバーグ<br>ちくわと昆布の煮物<br>※ 《代替》カロリーメイト                            | スクランブルエッグ<br>さわらの西京焼き<br>味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 672 Kcal                  | 御飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>マカロニサラダ<br>野菜スープ 872 Kcal   | 御飯<br>ほっけの塩焼き<br>茄子とベーコンの味噌炒め<br>味噌汁(白菜・油揚げ) 879 Kcal             |
| 28日 日 | 御飯<br>若鶏の西京焼き(2個)<br>オクラの胡麻和え<br>※ 《代替》エネグルト                              | オムレツ<br>ぶりの照焼<br>味噌汁(小松菜・麩) 610 Kcal                            | 御飯<br>豚肉のスタミナ焼き<br>大学いも<br>若布スープ 992 Kcal   | 御飯<br>さば竜田の中華ソースかけ<br>ほうれん草とウインナーのソテー<br>味噌汁(大根・なめこ) 842 Kcal     |
| 29日 月 | 御飯<br>豚のしょうが焼き<br>あさりとキャベツの生姜和え<br>朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース)<br>※ 《代替》スムージー | だし巻き玉子<br>辛子明太子+あごだし汁<br>味噌汁(里芋・えのき) 508 Kcal                   | オムハヤシライス<br>せん切り野菜のサラダ<br>ヨーグルト(ガセリ) 1402 Kcal<br><b>リクエスト献立</b>  | 御飯<br>回鍋肉<br>春雨中華サラダ<br>中華スープ(ワンタン) 1070 Kcal                     |
| 30日 火 | 御飯<br>ブルコギ<br>青のりこんじゃくの酢の物<br>朝食パン(バーガー・リングメロン)<br>基B                     | オムレツ(ツナマヨ)<br>にしんの甘露煮<br>味噌汁(小松菜・油揚げ)<br>牛乳(ORコーヒー乳飲料) 656 Kcal | 御飯<br>鶏肉のにんにく醤油焼き<br>パンブキンサラダ<br>トマトコンソメスープ 1116 Kcal   | 御飯<br>八宝菜<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>中華スープ(豆腐) 1123 Kcal                     |