

’令和8年7月分			献立表		【基本食】	
	朝 食		昼 食		夕 食	
1日 水	御飯 豚のしょうが焼き オクラの胡麻和え	だし巻き玉子 納豆 味噌汁(茄子・椎茸) 586 Kcal	麦ごはん あじフライ 青菜とちくわの煮もの けんちん汁	1153 Kcal	御飯 ハンバーグ 筍とささみの明太マヨ和え 冷製スープ(枝豆)	1065 Kcal
	基B 朝食パン(惣菜パン・惣菜パン)	牛乳(orコーヒー牛乳)	← えび			
2日 木	御飯 牛肉ごぼう ごろっと豆腐とひじき煮	温泉卵 ぶりの照焼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 635 Kcal	茄子とひき肉のトマトカレー かに風味サラダ 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	1364 Kcal	御飯 鯖の塩焼き こんにゃくの辛み炒め 豚汁	995 Kcal
	基B 朝食パン(惣菜パン・惣菜パン)	牛乳(orコーヒー牛乳)	← えび			
3日 金	御飯 辛子明太子+あごだし汁 大根葉の炒めもの	チーズオムレツ(2個) ブルコギ 味噌汁(厚揚げ・玉葱) 696 Kcal	若布ごはん 豚しゃぶサラダうどん もやしとにらの味噌炒め フルーチェ(メロン)	1440 Kcal	〈弁当〉 から揚げ弁当 ウーロン茶	部隊配布します。
	基B 朝食パン(惣菜パン・菓子パン)	牛乳(orコーヒー牛乳)				
4日 土	御飯 やきとり缶 昆布と豚肉のうま煮	だし巻き玉子 明太いわしの煮つけ 味噌汁(豆腐・油揚げ) 654 Kcal	御飯 トンカツ アスパラとソーセージのサラダ 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	1211 Kcal	御飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしの中華和え 中華スープ(ワンタン)	890 Kcal
	※ 《代替》毎日果実					
5日 日	御飯 ミートボール(柚子おろし) ほうれん草のお浸し	厚焼卵 にしんの甘露煮 味噌汁(白菜・椎茸) 601 Kcal	御飯 肉とごぼうの卵とじ 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(大根・若布)	1648 Kcal	御飯 鶏肉の塩こうじ焼き ポテトサラダ ほうれん草と卵のスープ	1071 Kcal
	※ 《代替》inゼリーマルチビタミン					
6日 月	御飯 牛肉しぐれ煮 オクラのお浸し	温泉卵 つまみ揚げ(2個) 味噌汁(馬鈴薯・ほうれん草) 616 Kcal	ビビンバ 胡瓜とかまぼこのナムル 若布スープ	1141 Kcal	チキンカレー 海藻サラダ 漬物 杏仁豆腐	1316 Kcal
	基B 朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース) ※ 《代替》エナジードリンク		← えび		夜 力	
7日 火	クロワッサン ボイルウインナー フルーツグラノーラ	スクランブルエッグ せん切りキャベツ 野菜ジュース 823 Kcal	散らし寿司(いくら・海老) オクラのお浸し 清まし汁(筍・豆腐) フルーツ缶	946Kcal	御飯 肉とれんこんの胡麻味噌炒め ハムと胡瓜の中華あえ もずくのスープ	1056 Kcal
	基B 朝食パン(惣菜パン・菓子パン)	牛乳(orコーヒー牛乳)	← えび	たっぷりいくらをのせ、豪華七夕献立！	← えび	
8日 水	御飯 納豆 さわらの西京焼き	フチ茶碗蒸し 茄子と三元豚の生姜あん 具沢山の味噌汁 727 Kcal	御飯 油淋鶏 小松菜のからし和え 中華スープ(豆腐)	1275 Kcal	御飯 豚肉の香草焼き のり塩ポテト コンソメスープ(卵)	911 Kcal
	基B 朝食パン(惣菜パン・菓子パン)	牛乳(orコーヒー牛乳)	学生			
9日 木	御飯 豚のしょうが焼き 青菜のごま和え	厚焼卵 あじ塩焼き 味噌汁(白菜・油揚げ) 537 Kcal	ボークカレー キャベツと竹輪のサラダ 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	1222 Kcal	御飯 鰯の南蛮漬け 高野豆腐のコロコロ煮 味噌汁(里芋・油揚げ)	1103 Kcal
	基B 朝食パン(惣菜パン・惣菜パン)	牛乳(orコーヒー牛乳)	← えび			
10日 金	御飯 ブルコギ わさび菜のお浸し	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) 706 Kcal	御飯 冷やし中華[醤油だれOR胡麻だれ] 揚げ焼売(4個)	1086 Kcal	〈レトルト〉 ロコモコ丼セット ウーロン茶	部隊配布します。
	基B 朝食パン(惣菜パン・惣菜パン)	牛乳(orコーヒー牛乳)				