

'令和8年7月分

献立表

【基本食】

	朝 食		昼 食	夕 食
11日 土	御飯 根菜入りつくね 昆布と豚肉のうま煮 ※ 《代替》スローバー	だし巻き玉子 明太いわしの煮つけ 味噌汁（キャベツ・油揚げ） 589 Kcal	あんかけ炒飯 鶏手羽黒胡椒焼き ヨーグルト 987 Kcal	御飯 黒豚メンチカツ ブロッコリーのベーコンソースかけ もやしのキムチスープ 895 Kcal
12日 日	御飯 ミートボール(柚子おろし) ほうれん草のお浸し ※ 《代替》ミニッツメイドゼリー	スクランブルエッグ にしんの甘露煮 味噌汁(大根・椎茸) 601 Kcal	御飯 塩焼きそば れんこんとベーコンの炒め煮 ほうれん草と卵のスープ 1177 Kcal	御飯 豚肉のスタミナ焼き ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 味噌汁（大根・油揚げ） 992 Kcal
13日 月	御飯 やきとり缶 オクラのお浸し 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	辛子明太子+あごだし汁 ふんわり白身揚げ 味噌汁(豆腐・若布) 568 Kcal	エスカロップ 大根とツナのサラダ 味噌汁(小松菜・麩) 992 Kcal	御飯 麻婆豆腐 春雨中華サラダ 若布スープ 825 Kcal
14日 火	御飯 豚の角煮 フルーツのヨーグルト和え 基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	温泉卵+納豆 あじ塩焼き 味噌汁(小松菜・油揚げ) 牛乳（orコーヒー牛乳） 665 Kcal	御飯 白身魚のカレーフリッター 胡瓜とささみの胡麻サラダ ミネストローネ 944 Kcal	豚丼 青菜と竹輪の煮物 味噌汁(豆腐・油揚げ) 夜 どん！！ えび 1462 Kcal
15日 水	御飯 牛肉ごぼう ちくわと昆布の煮物 基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	だし巻き玉子 明太いわしの煮つけ 豚汁 牛乳（orコーヒー牛乳） 611 Kcal	《ご当地「宮崎県」》 御飯 チキン南蛮 もずくの酢物 冷やし汁 えび 963 Kcal	御飯 Wジンジャーボーク マカロニサラダ コンスープ 1166 Kcal
16日 木	御飯 ポイルウインナー 赤魚の西京焼き 基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	オムレツ（ツナマヨ） 梅なめだけ+あごだし汁 味噌汁(白菜・若布) 牛乳（orコーヒー牛乳） 659 Kcal	小月の若鷲カレー「教官の愛情WHITEソース添え」 キャベツと竹輪のサラダ 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料) えび 1637 Kcal	御飯 チキンの塩レモン焼き 大根とツナの炒め物 しめじと玉葱のコンソメスープ 967 Kcal
17日 金	御飯 牛肉しぐれ煮 キャベツの彩り酢物 基B 朝食パン（ 惣菜パン ・ 惣菜パン ）	温泉卵 さば塩焼き 味噌汁(里芋・油揚げ) 牛乳（orコーヒー牛乳） 654 Kcal	御飯 豆乳担々風美由雄 生野菜サラダ 西瓜 肉味噌をトッピングした 美由雄！クリーミーな仕 上がりの豆乳担々スープ version。 1215 Kcal	〈弁当〉 明太高菜弁当 緑茶缶 部隊配布します。 1075 Kcal
18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》カロリーメイト	スクランブルエッグ 納豆 味噌汁(厚揚げ・えのき) 755 Kcal	そばめし 鶏の竜田揚げ 野菜スープ 794 Kcal	御飯 豚肉のブルコギ風 胡瓜とツナの胡麻サラダ もずくのスープ えび 1075 Kcal
19日 日	御飯 根菜入り肉団子 金平ごぼう ※ 《代替》inゼリーマルチビタミン	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 たら竜田のサルサソースかけ 南瓜のそぼろ煮 茸のかきたま汁 905 Kcal	御飯 鶏肉の香草焼き ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草・麩) 1098 Kcal
20日 月	御飯 ポイルウインナー あさりとキャベツの生姜和え ※ 《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) 726 Kcal	ロコモコ れんこんとちくわの炒り煮 ポトフ えび 1386 Kcal	御飯 回鍋肉 胡瓜とかまぼこのナムル ごぼうのコンソメスープ えび 1041 Kcal