

令和8年7月分 献 立 表 【基本食】

	朝 食		昼 食		夕 食	
21日 火	御飯 チキンステーキ わさび菜のお浸し・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）	プチ茶碗蒸し あじ塩焼き 味噌汁（豆腐・若布） 577 Kcal	《ご当地「鹿児島県」》 鶏飯（ケイハン） やわらか豚角煮 杏仁豆腐	1032 Kcal 具をのせた白御飯に、鶏だしをかけていただく奄美地方の郷土料理です。	菜めし ぶっかけうどん（納豆・おくら・温泉卵） 筑前煮 夜 めん！！	867 Kcal
22日 水	御飯 やきとり缶 ちくわと昆布の煮物 基B 朝食パン（ 惣菜パン・惣菜パン ）	スクランブルエッグ つまみ揚げ（2個） 味噌汁（馬鈴薯・油揚げ） 牛乳（orコーヒーマル） 674 Kcal	御飯 チキンチキンごぼう 切干大根とツナのサラダ 味噌汁（豆腐・椎茸） 1045 Kcal		御飯 さば竜田の土佐酢漬け 麻婆春雨 もやしのスープ 786 Kcal	
23日 木	御飯 牛肉ごぼう オクラの胡麻和え 基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	温泉卵 さけ塩焼き 味噌汁（ほうれん草・麩） 牛乳（orコーヒーマル） 614 Kcal	夏野菜と豚肉のカレー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 漬物 牛乳（ORコーヒーマル飲料） 1327 Kcal		御飯 ほっけの塩焼き 肉じゃが 味噌汁（小松菜・豆腐） 855 Kcal	
24日 金	御飯 豚のしょうが焼き キャベツの彩り酢物 基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	だし巻き玉子 ぶりの照焼 味噌汁（豆腐・若布） 牛乳（orコーヒーマル） 507 Kcal	大山おこわ 冷やし素麺 豆腐ちゃんぶる のむヨーグルト（CA強化） 学生 1213 Kcal		〈レトルト〉 麻婆茄子セット ウーロン茶 部隊配布します。	
25日 土	御飯 根菜入り肉団子 あおさのりこんにゃく酢物 ※ 《代替》スローパー	納豆 にしんの甘露煮 味噌汁（里芋・小松菜） 678 Kcal	ガバオライス ささみとキャベツの和え物 中華スープ（にら） 993 Kcal		御飯 ハンバーグ 南瓜サラダ 野菜スープ 1099 Kcal	
26日 日	御飯 いかたこ入り三角揚げ オクラの胡麻和え ※ 《代替》エネグルト	温泉卵 若鶏の西京焼き（2個） 味噌汁（厚揚げ・玉葱） 597 Kcal	御飯 キャベツメンチカツ 春雨中華サラダ ほうれん草と卵のスープ 943 Kcal		御飯 ゆで豚の香味ソースかけ こんにゃくの辛み炒め 味噌汁（大根・油揚げ） 1137 Kcal	
27日 月	御飯 ポイルワインナー フルーツのヨーグルト和え 野沢菜昆布 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	チーズオムレツ（2個） 明太いわしの煮つけ 味噌汁（キャベツ・若布） 750 Kcal	うな丼 胡瓜と若布の酢物 味噌汁（豆腐・なめこ） 土用の丑の日 1126 Kcal		御飯 チキンケバブ ジャーマンポテト トマトコンソメスープ 1208 Kcal	
28日 火	御飯 牛肉ごぼう 具沢山の味噌汁 基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	温泉卵 + 納豆 赤魚の西京焼き 牛乳（orコーヒーマル） 725 Kcal	御飯 青椒肉絲 ごま南瓜 中華スープ（豆腐） 934 Kcal		天津飯風甘酢あんかけ丼 もやしのナムル 茸と鶏肉のスープ えび 夜 どん！！ 1016 Kcal	
29日 水	御飯 豚の角煮 菜の花ゆば和え 基B 朝食パン（ 惣菜パン・惣菜パン ）	厚焼卵 あじ塩焼き 味噌汁（筍・油揚げ） 牛乳（orコーヒーマル） 544 Kcal	ロールパン 肉とキャベツのサラダスパ ポークチリビーンズ 冷製スープ（枝豆） 1432 Kcal		御飯 トンテキ もやしとにらの味噌炒め オニオンとろとろスープ 1141 Kcal	
30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（ 惣菜パン・惣菜パン ）	スクランブルエッグ 辛子明太子+あごだし汁 味噌汁（馬鈴薯・ほうれん草） 牛乳（orコーヒーマル） 602 Kcal	カツカレー キャベツの塩昆布和え 漬物 牛乳（ORコーヒーマル飲料） 1667 Kcal		御飯 白身魚の中華ソースかけ 茄子とベーコンの味噌炒め もずくのスープ えび 893 Kcal	
31日 金	御飯 ブルコギ オクラのお浸し 基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	温泉卵 にしんの甘露煮 味噌汁（里芋・油揚げ） 牛乳（orコーヒーマル） 592 Kcal	《空自空上げ》&《地産》&《リクエスト献立》 十六雑穀ごはん ほうふ天神梅空上げ ひじきの煮物 かきたま汁 えび 1062 Kcal	地産食材：長州鶏	〈レトルト〉 濃厚黒カレーセット ウーロン茶 部隊配布します。	