

令和8年9月分

献立表

【基本食】

朝 食				昼 食		夕 食	
11日 金	御飯 牛肉しぐれ煮 キャベツとツナのソテー 牛乳 朝食パン（惣菜パン・菓子パン） 基B	温泉卵 ぶり照焼 具沢山の味噌汁 888 Kcal	《空自空上げ》&《地産》 十六雑穀ごはん チキンチキンれんこん ひじきの煮物 けんちん汁 えび	地産食材 岩国れんこん 1187 Kcal	〈弁当〉 焼肉弁当 ウーロン茶 部隊配布します。		
12日 土	御飯 フルーツミックスジュース フルーツミックスジュース ※ 《代替》カロリーメイト	スクランブルエッグ 赤魚の西京焼き 味噌汁(大根・油揚げ) 755 Kcal	チャーハン 鶏の竜田揚げ 水餃子のスープ 729 Kcal	御飯 八宝菜 ごまかぼちゃ 中華スープ（にら） 1145 Kcal			
13日 日	アップルパイ フルーツミックスジュース ※ 《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(豆腐・若布) 697 Kcal	チーズパン 明太子スパゲティ ほうれん草とベーコンのソテー 冷製スープ（枝豆） 781 Kcal	御飯 あじフライ ひじきと野菜の彩り煮 ワントンスープ 813 Kcal			
14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 朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース) ※ 《代替》機能性飲料 基B	温泉卵 + ひきわり納豆 にしんの甘露煮 味噌汁(揚げ茄子・小松菜) 726 Kcal	ブルコギ丼 もずくと胡瓜の酢の物 中華風コーンスープ 学生 のむヨーグルト（ベリーミックス） えび リクエスト献立	御飯 豆腐チャンプル いかフライ 白菜たっぷりスープ 1335 Kcal			
15日 火	御飯 豚の角煮 ザーサイの炒めもの 牛乳 朝食パン（惣菜パン・菓子パン） 基B	ブチ茶碗蒸し 明太いわし煮 せん切りキャベツ 味噌汁(豆腐・若布) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 685 Kcal	御飯 グリルチキンのトマトガーリックソース パンプキンサラダ ごぼうのコンソメスープ 1105 Kcal	御飯 鯖の塩焼き 揚げ茄子と豚肉の煮物 のっぺい汁 キウイフルーツ 984 Kcal			
16日 水	御飯 やきとり缶 ちくわと昆布の煮物 朝食パン（惣菜パン・菓子パン） 基B	スクランブルエッグ 納豆 + 梅なめだけ 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 674 Kcal	わかめご飯 ごぼ天肉うどん 筑前煮 フルーチェ（ミックスベリー） 1231 Kcal	御飯 回鍋肉 かに玉あんかけ もやしのスープ えび 1111 Kcal			
17日 木	御飯 鮭の塩焼き わさび菜のお浸し 朝食パン（惣菜パン・菓子パン） 基B	だし巻き玉子 ちりめん山椒 + あごだし汁 豚汁 676 Kcal	小月の若鷄カレー「教官の愛情WHITEソース添え」 せん切り野菜の香味和え 漬物 牛乳（orコーヒー牛乳） 1422 Kcal	御飯 鰯の南蛮漬け 金平ごぼう 味噌汁(小松菜・豆腐) 1129 Kcal			
18日 金	御飯 ブルコギ 味噌汁（揚げ茄子・玉葱） 朝食パン（惣菜パン・菓子パン） 基B	温泉卵 + 納豆 + キムチ あおさのりこんにゃく酢物 牛乳 848 Kcal	〈弁当〉 高菜弁当 緑茶缶 食堂清掃作業のため、部隊配布します。	〈レトルト〉 ロコモコ丼セット ウーロン茶			
19日 土	御飯 豚の生姜焼き キャベツの彩り酢物	オムレツ にしんの甘露煮 味噌汁(里芋・小松菜) 520 Kcal	御飯 ゆで豚の味噌ボン酢たれ 高野豆腐とこんにゃくの煮物 かきたま汁 1176 Kcal	御飯 えびステーキカツ(タルタル添え) 小松菜のからし和え 中華スープ(にら) 772 Kcal			
20日 日	御飯 いかたこ入り三角揚げ ほうれん草のお浸し	温泉卵 若鶏の西京焼き(2個) 味噌汁（厚揚げ・玉葱） 597 Kcal	あんかけ炒飯 海藻サラダ ヨーグルト（ガセリ） えび 750 Kcal	御飯 トンテキ 粉ふきめんだい もやしのスープ 926 Kcal			