

予 定 献 立 表 (10月分)

日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食	日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食
1 (木)	照焼ハンバーグ ゆばオクラ和え 旨塩焼そば 納豆 生卵or温泉卵 厚揚・里芋の味噌汁 乳飲料 978kcal orパン食	駒ヶ根ソースチキンカツ丼 ※長野のご当地グルメ 豆腐と舞茸の味噌汁 かに蒲と胡瓜の生姜おろし和え 野沢菜漬 1269kcal	八宝菜 すり身ワンタンとひじきのピリ辛スープ さつま芋とブロッコリーのチーズサラダ 杏仁豆腐orマンゴープリン 1122kcal	9 (金)	オムレツ ブロッコリーサラダ 甘酢チキン ベったら漬 豆腐・キャベツの味噌汁 乳飲料 862kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯 まぐろの千切り山かけ 厚揚げと根菜の味噌汁 豚肉とピーマンの玉子炒め 柿orプリン 1002kcal	ボークチャップ&春巻弁当 熱中症対策補助食品 (学) ビタミンゼリー飲料 ※部隊配食16:00~
2 (金)	オムレツ キャベツコンソメ煮 スパイスハム ふりかけ 豆腐・大根の味噌汁 乳飲料 812kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯(半減食) 牛カレーうどんorそば ししゃも天・チーズ竹輪磯辺揚げ しそたくあん漬 乳酸菌飲料 1151kcal	オイスター炒め弁当 熱中症対策補助食品 (学) 栄養クッキー ※部隊配食16:00~	10 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	若鶏竜田揚げ 油揚げとさつま芋の味噌汁 エビとオクラのおかか煮浸し パインみかん缶 1092kcal	なすと豆腐の麻婆炒め 春雨のかに玉スープ ひじきと小松菜のツナ和え 991kcal
3 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	太刀魚ごま塩焼 ・かぼちゃひき肉フライ 鶏ごぼう味噌汁 高野の玉子とじ 甘夏パイン缶 1113kcal	回鍋肉 豆腐と海草の白湯スープ 春雨のツナサラダ 中学芋 1222kcal	11 (日)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	さわらカレー風味揚げ ・ロングウインナーソーサー 肉団子のポタージュスープ エッグブロッコリーサラダ 野菜果実飲料 1266kcal	おにぎり(2個) チーズかまぼこ カップ味噌汁 ※食堂配食①一般は各自持ち帰り ②学生は部隊配食16:00~
4 (日)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	ゆで鶏と豆腐のごま豆乳だれ じゃがもちと若布の二玉味噌汁 いかとピーマンのガリパタ炒め 果実ヨーグルト 1088kcal	レトルト (パック白飯・丼) スムージー ※食堂配食①一般は各自持ち帰り ②学生は部隊配食16:00~	12 (月)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	ハッシュドビーフ チーズオムレツ・サラダ 福神漬 乳酸菌飲料 1377kcal	豚肉ごま照焼 豆腐と若布の味噌汁 切干大根辛子たらこ炒め 984kcal
5 (月)	旨辛チキン チンゲン菜浸し 塩しモン焼きそば 納豆 生卵or玉子ソース 巻麩・白菜の味噌汁 乳飲料 878kcal orパン食	温玉豚角煮丼 油揚げとかぶの味噌汁 トマトとモロヘイヤのもすく酢 乳飲料orフロースンヨーグルト 1464kcal	あじフライ・ハムソテー お豆と野菜のクリームスープ エビとブロッコリーのスパゲティソテー 1309kcal	13 (火)	さばみりん焼 いんげんごま和え レバー肉団子 納豆 生卵or玉子ソース 焼麩・里芋の味噌汁 乳飲料 928kcal orパン食	<地産地消献立> 雑穀ご飯or白飯(半減食) 餅いなり・きのこの岩国れんこん麺 えび天・かき揚げ(エビor野菜) しらすと小松菜のおろし和え りんごorヨーグルト 1141kcal	チキンチャップ 豆乳コーンクリームスープ ベーコンと彩り野菜の玉子炒め 1212kcal
6 (火) #27補生 入隊入校式	パン食 (パン2個、乳飲料) (学) フルーツ缶詰 ※部隊配食(前日)	<お祝い献立> お祝い弁当 ※会食参加者は食堂喫食 その他は部隊配食	サンドイッチ レトルト(パスタ) カルデス飲料 ※部隊配食16:00~	14 (水)	玉子焼 小松菜生姜和え ミニ笹かま 茶漬けorのり佃煮 油揚げ・もやしの味噌汁 乳飲料 695kcal orパン食	カキフライor鰯白身魚サクサク揚げ 豆腐ともすくの味噌汁 銀杏入り肉じゃが フルーチェorミックスフルーツ缶 1131、1179kcal	野菜キーマカレー(ナン&ご飯) ペッパーハム・サラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ飲料or乳飲料 1332kcal
7 (水)	玉子焼 筑前煮 甘酢肉団子 ふりかけ 油揚げ・もやしの味噌汁 乳飲料 811kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯(半減食) 喜多方風ラーメン※福島のご当地麺 揚げ鶏皮餃子 味付のり 986kcal 若桃杏仁フルーツorフルーツクリーム	彩り菜飯or白飯 さば塩焼or赤魚塩こうじ焼 芋煮味噌汁 そぼろ二ツ炒り豆腐 1154、1040kcal	15 (木)	オムレツ ほうれん草コーン ジャーマンポテト いわしトマト煮 しそ昆布 厚揚げ・かぶの味噌汁 乳飲料 892kcal orパン食	鰯佐世保風レモンステーキ ※長崎のご当地グルメ ミネストローネスープ ミニコーンミックスサラダ 果実ヨーグルト 1307kcal	雑穀ご飯or白飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め たいつみれと若布の酸辣湯 くらげとチンゲン菜のナムル (学) 飲むアイス 1118kcal
8 (木)	いわし梅煮 ほうれん草浸し 野菜つくね 納豆 生卵orゆで卵 厚揚げ・大根の味噌汁 乳飲料 840kcal orパン食	カツカレー 魚ソー野菜ミックスサラダ 福神漬・らっきょう漬 アーモンド飲料or乳飲料 1482kcal	牛肉とニンニクの芽のたれ炒め 五目ビーフン玉子スープ かつお風味キムチ奴 フルーツゼリー 1363kcal	★献立ウォッチ〜リクエストメニュー紹介〜 《沖縄フェア》 ・ジュシー：豚肉やかつおだし、ひじきや椎茸などの具材入りの炊き込みご飯 ・アーサそば：沖縄産の海藻アーサ(アオサ)を使用した、磯の香り豊かな沖縄そば ・ニンジンししり：千切り(方言でししり)ニンジンと卵を一緒に炒めて調味した家庭料理 ・魚天ぷら：沖縄で定番具材の白身魚を使用し、衣がほつてい分厚いのが特徴 ウスターソースやマヨネーズをつけて食べます  10月の献立 おすすめ いっぱい! 			

※ ごはんは、精白米120g(410kcal)を基準として、全ての献立のエネルギー量に含まれています。ただし、カレー及び丼の場合は145g(496kcal)、麺の場合はご飯はありません。

※ 平日の朝食は、米食(ご飯、味噌汁、副食、乳飲料)とパン食(パン2個、乳飲料)の選択メニューです。