

予 定 献 立 表 (10月分)

日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食	日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食
16 (金)	ぶり照焼 キャベツ白だし煮 鶏そぼろ しょうゆ焼そば 納豆 生卵or温泉卵 豆腐・白菜の味噌汁 乳飲料 924kcal orパン食	和風口コモコ丼 五味噌汁 モロヘイヤとひじきのかつお風味和え バナナorカルピス飲料 1305kcal	のせ弁当 熱中症対策補助食品 (学) 栄養クッキー ※部隊配食16:00～	24 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料)	雑穀ご飯or白飯 焼き餃子 豆腐とコーンの豆乳スープ ニラの玉子炒め 果実ヨーグルト 1010kcal	太刀魚ガーリック唐揚げ ・ポイルウインナー 豚肉とさつま芋のクリームスープ エビと海草のマリネ 1030kcal
17 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	かれい竜田揚げ ・肉じゃがコロック ベーコンとほうれん草の味噌汁 高野とかに蒲の玉子とし フルーツゼリー 1067kcal	鶏肉とれんごんのガリパタ炒め すり身ワンタンと海草の白湯スープ さつま芋とチーズのサラダ 1247kcal	25 (日)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	ユッケジャンクッパ いかチヂミ風・サラダ フルーチェor杏仁フルーツ 1222kcal	おにぎり(2個) チーズ竹輪 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～
18 (日)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	ポークレモンペッパーソテー 挽肉と彩り野菜のカレークリームスープ エッグブロッコリースパゲティサラダ アーモンドフィッシュ 1436kcal	おにぎり(2個) 魚肉ソーセージ 野菜果実飲料 ※食堂配食①一般は各自持ち帰り ②学生は部隊配食16:00～	26 (月)	味噌チキン キャベツの酢物 チャブチェ しそたくあん漬 納豆 生卵or玉子ソース 焼麩・白菜の味噌汁 乳飲料 860kcal orパン食	栗きのこご飯※季節or白飯 ほっけ焼or赤魚照焼 油揚げ・焼なすの味噌汁 塩こうじ肉じゃが パインみかん缶1083、1023kcal	豚肉と野菜のカレー炒め 豆腐と若布の玉子スープ ビーフンかつお風味サラダ 1241kcal
19 (月)	焼とり 彩り五目浸し 春雨サラダ 胡瓜浅漬 納豆 生卵or玉子ソース 巻麩・大根の味噌汁 乳飲料 910kcal orパン食	鯛梅ご飯or白飯 鮭ねぎ塩焼・豆腐つくね 焼なすともずくの味噌汁 ハムとじゃが芋のあっさり煮 872kcal	雑穀ご飯or白飯 1368kcal 牛肉と千切野菜のオイスターソース炒め ビーフンとレタスの玉子スープ エビとオクラのキムチ和え 杏仁豆腐orマンゴープリン	27 (火)	玉子焼 小松菜きのこ浸し さけ塩焼 ベッタラ漬 厚揚げ・もやしの味噌汁 乳飲料 810kcal orパン食	チキン南蛮 みそけんちん汁 ひじき炒煮 小魚佃煮 1166kcal	サフランライスorミニクロワッサン ベーコンと彩り野菜の ミートソーススパゲティ 魚ロッケ・サラダ 1302kcal バナナorフルーツ飲料
20 (火)	玉子焼 根菜ごまだれサラダ さんま梅煮 辛子明太子 油揚げ・じゃが芋の味噌汁 乳飲料 877kcal orパン食	<リクエスト献立(管理隊)> SNS紹介 ジュシー ※沖縄フェア アーサそば 1418kcal 魚天ぷら(ソース) 人参りしりし 冷凍パンorシークワサーゼリー	若鶏ごまみそ焼 厚揚げとまいたけののろみ汁 切干大根炒煮 926kcal (学) 大福	28 (水)	オムレツ キャベツサラダ 豚角煮風 しそ昆布 豆腐・大根の味噌汁 乳飲料 869kcal orパン食	鯛あじのりゅうきゅうといか刺身 ※大分県の郷土料理 刺身を甘辛いタレに漬け込んだ漁師飯 五味噌汁 ハムと野菜のあっさり煮 柿orプリン 1127kcal	牛肉キムチ炒め 厚揚げと千切長芋の白湯スープ くらげとチンゲン菜のナムル 1110kcal (学) のむアイス
21 (水)	オムレツ ふき筍塩金平 蓮根挽肉照焼 ふりかけ 豆腐・里芋の味噌汁 乳飲料 814kcal orパン食	うな玉丼 油揚げときのこの味噌汁 魚ソーと野菜の和風サラダ 若桃甘夏パン缶orフロースンヨーグルト 1475kcal	雑穀ご飯or白飯 黒酢酢豚 五目春雨スープ お豆とチンゲン菜のツナ和え 中学芋 981kcal	29 (木)	にしん煮 野沢菜浸し チーズ竹輪 納豆 生卵or温泉卵 油揚げ・さつま芋の味噌汁 乳飲料 863kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯(半減食) 豚ニンニクまぜそば かに蒲とオクラのごま酢和え 胡瓜浅漬 1094kcal 乳飲料orミニスムージー	カレー煮込チーズインハンバーグ ミネストローネスープ ツナと切干大根のマリネ 1116kcal
22 (木)	さわら西京焼 青菜そぼろ煮 ソース焼そば 納豆 生卵orゆで卵 厚揚げ・白菜の味噌汁 乳飲料 897kcal orパン食	肉ごぼう豆腐 じゃがもち味噌汁 かに蒲とモロヘイヤのボン酢和え 味付のり 1197kcal 乳飲料or野菜果実飲料	エビカツorハムカツ 肉団子のブラウンスープ いかとブロッコリーのペペロンチーノ炒め 1057、1107kcal	30 (金)	玉子焼 大根サラダ さば照焼 茶漬けorのり佃煮 厚揚げ・焼なすの味噌汁 乳飲料 814kcal orパン食	<空自空上げの日> 鯛レモンしょうゆ風味空上げ もずく豆腐の豆乳味噌汁 しらすとはうれん草のごま和え りんごorヨーグルト1194kcal	回鍋肉&メンチカツ弁当 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～
23 (金)	スクランブルエッグ ベーコンはうれん草炒め さば南蛮漬 ふりかけ 油揚げ・かぶの味噌汁 乳飲料 906kcal orパン食	鶏唐カレー しらすチーズと野菜のミックスサラダ 福神漬・らっきょう漬 アーモンド飲料or乳飲料 1478kcal	豚生姜&かき揚げ弁当 熱中症対策補助食品 (学) スムージー ※部隊配食16:00～	31 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	かれいと絹厚揚げの揚げだし風 たいつみれときのこの味噌汁 ベーコンとピーマンの玉子炒め フルーツゼリー 1045kcal	ポークガーリックペッパーソテー コーンポタージュスープ エビチーズとブロッコリーのサラダ 1203kcal

※ 主食には一部“胚芽押麦ごはん”や“雑穀ごはん(発芽玄米・もち玄米・丸麦・胚芽押麦・もち麦・青大豆・もち黒米・もちきび・もち赤米・もちあわ・黄大豆・小豆・ハト麦・黒大豆・とうもろこし)”を取り入れています。ビタミン・ミネラルの補給に心掛けましょう。