

予 定 献 立 表 (11月分)

日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食	日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食
15 (日)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	ビーフカレー(チーズフライのせ) かに蒲野菜ミックスサラダ ゆで卵or温泉卵 1423kcal 福神漬・らっきょう漬 フルーツ飲料or乳飲料	おにぎり(2個) 魚肉ソーセージ カップ味噌汁 ※食堂配食⑨一般は各自持ち帰り ⑩学生は部隊配食16:00～	23 (月)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	牛肉と野菜のガーリックベッパ―炒め ミルク仕立てのミネストローネスープ 玉子と胡瓜のシーザーサラダ キウイみかん缶 1424kcal	菜飯or白飯 ほっけ焼 油揚げと若布の味噌汁 豚じゃが煮 972kcal
16 (月)	焼とり 白菜と青菜の煮浸し 春雨サラダ 納豆 生卵or玉子ソース 巻麩・玉葱の味噌汁 乳飲料 961kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯(半減食) 和歌山風ラーメン※ご当地麺 蒸しシュウマイ・サラダ つぼ漬 1036kcal りんごorヨーグルト	あじ南蛮漬・ハムソテー 豚汁 高野とひじきの含め煮 1060kcal (学)のむアイス	24 (火)	蓮根挽肉照焼 キャベツの酢物 チーズ竹輪 納豆 生卵or玉子ソース 焼麩・大根の味噌汁 乳飲料 772kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯 チキン南蛮 すり身ワンタンの豆乳コンソープ ひじきとチンゲン菜のくらげナムル たくあん漬 1298kcal	サフランライスorミニクロワッサン カルボナーラスパゲティ 鮎鮭のバジル風味焼・サラダ 乳飲料 1256kcal
17 (火)	玉子焼 キャベツ白だし煮 さけ塩焼 ふりかけ 油揚げ・かぶの味噌汁 乳飲料 701kcal orパン食	トンテキ 豆乳ポタージュスープ エッグブロッコリーサラダ プリンor果実ゼリー 1325kcal	甘辛大判とり天 きのこ若布の味噌汁 炒り豆腐 986kcal	25 (水)	スクランブルエッグ ベーコンほうれん草 さば南蛮漬 ふりかけ 厚揚げ・キャベの味噌汁 乳飲料 918kcal orパン食	いか刺し明太丼 (ごまし飯or白飯、生卵or温泉卵) タイつみれの味噌汁 鶏五目あさり煮 1020kcal みかんorミニスムージー	イタリアン煮込チーズインハンバーグ オニオンスープ 魚ソーとごぼうの水菜サラダ 1028kcal (学)アーモンドフィッシュ
18 (水)	オムレツ ほうれん草浸し 甘酢肉団子 胡瓜浅漬 厚揚げ・大根の味噌汁 乳飲料 781kcal orパン食	丸ごとうな丼 豆腐と舞茸のかき玉汁 ハムと野菜のしそ風味和え 乳酸菌飲料 1389kcal	牛肉とれんこんのケチャップ炒め 油揚げともずくの味噌汁 さつま芋チーズサラダ 1417kcal (学)バナナorみかん	26 (木)	玉子焼 小松菜浸し あじ塩焼 茶漬けorのり佃煮 豆腐・白菜の味噌汁 乳飲料 785kcal orパン食	<入校祝い献立> 栗入り赤飯or白飯 1349kcal 和風ビーフステーキ きのこの柚香かき玉汁 ミニレタスサラダ プリン	お豆とれんこんのキーマカレー (スコッチエッグのせ) ツナキャベツミックスサラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ飲料or乳飲料 1396kcal
19 (木)	さんま梅煮 青菜そぼろ煮 しょうゆ焼そば 納豆 生卵orゆで卵 豆腐・里芋の味噌汁 乳飲料 954kcal orパン食	<食育献立> 銀杏五目ご飯or白飯 1107kcal 柚子こしょう風味空揚げ 厚揚げと焼なすの味噌汁 しらすといんげんのごま和え フルーチェorフローズンヨーグルト	雑穀ご飯or白飯 豚肉のブルコギ風 じゃがもちの中華風コンソープ ツナとチンゲン菜の塩昆布ナムル 1190kcal	27 (金)	いわし生姜煮 彩り五目浸し しそ昆布 たくあん漬 納豆 生卵or温泉卵 厚揚げ・白菜の味噌汁 乳飲料 984kcal orパン食	<空自空上げの日> 鮎みかんちらしご飯or白飯 防府南基地空自空上げ(長州鶏からあげ) しらすともずくのみぞれ汁 1268kcal 炒り豆腐 果実ヨーグルト	ブルコギ&いか天弁当 (学)ビタミンゼリー飲料 ※部隊配食16:00～
20 (金)	玉子焼 野沢菜浸し さわら西京焼 とりそぼろ 油揚げ・白菜の味噌汁 乳飲料 721kcal orパン食	鮎薄切りタンのハッシュドビーフ ベーコンエッグ・ししもフライ・サラダ 福神漬 カルテツ飲料orアーモンド飲料 1392kcal	のり弁当 (学)スムージー ※部隊配食16:00～	28 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	かれい唐揚げと絹厚揚げの香味だれ 五目ビーフン白湯スープ 豚キムチ炒め 杏仁フルーツ 1114kcal	牛肉とごぼうの柳川風煮 厚揚げとかぶの味噌汁 くわいとブロッコリーのかに蒲サラダ 1146kcal
21 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	さば味噌煮 豆腐と海草のすまし汁 豚肉とニラの玉子炒め フルーツヨーグルト 1150kcal	タンドリーチキン 挽肉と彩り野菜のクリームスープ かに蒲さバゲティサラダ 1264kcal	29 (日)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	豚肉みそマヨ漬け焼 豆腐と若布のかき玉汁 切干大根かつお風味煮 フルーツゼリー 1121kcal	牛焼肉弁当 ※食堂配食⑨一般は各自持ち帰り ⑩学生は部隊配食16:00～
22 (日)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	焼き餃子 五目春雨スープ エビと厚揚げのチリソース煮 杏仁豆腐orマンゴープリン 1027kcal	おにぎり(2個) チーズかまぼこ カップ味噌汁 ※食堂配食⑨一般は各自持ち帰り ⑩学生は部隊配食16:00～	30 (月)	豚角煮風 チンゲン菜浸し ゆず白菜漬 納豆 生卵or玉子ソース 巻麩・大根の味噌汁 乳飲料 818kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯(半減食) 鶏ネギつけ麺(うどんorそば) エビとほうれん草のわさび和え 味付のり 896kcal りんごor甘夏パイン缶	カキフライor白身魚サクサク揚げ 五目味噌汁 ベーコンと白菜の塩こうじ煮 998kcal (学)のむアイス

※ 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。