

予 定 献 立 表 (5月分)

日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食	日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食	
1 (金)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	うなぎの蒲焼 豆腐と若布のかき玉汁 トマトと胡瓜のしそ風味和え 1281kcal	レトルト (パック白飯・カレー) 野菜果実飲料 ※食堂配食(各自持ち帰り)	9 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	海鮮八宝豆腐 豚もやしビーフンスープ ハムとチンゲン菜の辛子ナムル フルーツゼリーorマンゴープリン 920kcal	若鶏塩こうじ唐揚 油揚げともずくの白味噌汁 じゃが芋のかつお風味煮 1025kcal	
2 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	厚揚げと春雨の甘辛そぼろ煮 里芋とえんどうの味噌汁 ふぐのもずく酢和え フルーツゼリー 1070kcal	レトルト (パック白飯・丼) カップ味噌汁 ※食堂配食(各自持ち帰り)	10 (日)	パン(2個) コンソメスープ 乳飲料 719kcal	豚肉ごまみそ焼 厚揚げとまいたけのかき玉汁 あさりと切干大根の和風ケチャップ煮 1007kcal	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~	
3 (日)	パン食 (パン2個、乳飲料) 憲法記念日 ※食堂配食(各自持ち帰り)	フライドチキン・コロック 豆腐としめじの味噌汁 ひじきと竹輪の彩り煮 1172kcal	レトルト (パック白飯・ハヤシ) 野菜果実飲料 ※食堂配食(各自持ち帰り)	11 (月)	玉子焼 小松菜椎茸和え 蓮根挽肉照焼 茶漬けorのり佃煮 巻麩・かぶの味噌汁 乳飲料 761kcal orパン食	山菜ご飯※季節or白飯 さば塩焼or赤魚ねぎ塩焼 肉団子の味噌汁 胡瓜浅漬 984、924kcal フルーチェorフルーツカクテル	牛肉と春雨のオイスターソース炒め 豆腐の中華風コンソメスープ くわいとブロッコリーのチーズサラダ 1170kcal	
4 (月)	パン食 (パン2個、乳飲料) みどりの日 ※食堂配食(各自持ち帰り)	豚肉の磯辺焼 油揚げとなめこの味噌汁 かまぼこと小松菜の塩炒め 果実ヨーグルト 976kcal	レトルト (パック白飯・丼) カップ味噌汁 ※食堂配食(各自持ち帰り)	12 (火)	いわし梅煮 彩り五目浸し 赤ウインナーソーサー 納豆 生卵or玉子ソース 豆腐・もやしの味噌汁 乳飲料 835kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯(半減食) 豆乳担々麺 ごぼうとえんどうのナッツ風味サラダ 味付白菜漬 1252kcal バナナor杏仁豆腐	チキンチャップ ベーコンとお豆のクリームスープ ツナと彩り野菜のスパゲティソーサー 1267kcal	
5 (火)	パン食 (パン2個、乳飲料) こどもの日 ※食堂配食(各自持ち帰り)	肉じゃが あんこうの味噌汁 ピーマンのおかか塩昆布和え 柏餅 1074kcal	レトルト (パック白飯・カレー) 野菜果実飲料 ※食堂配食(各自持ち帰り)	13 (水)	オムレツ 根菜ごまだれサラダ かんぱちバーグ ふりかけ 油揚げ・キャベツの味噌汁 乳飲料 893kcal orパン食	豚丼 みそけんちん汁 ひじきとほうれん草のごまわさび和え 甘夏パイン缶orキウイフルーツ 1167kcal	サーモンフライ・キャベツメンチ ビーフブラウンスープ アスパラとピーマンの玉子炒め 1160kcal (学) ヨーグルト	
6 (水)	パン食 (パン2個、乳飲料) 振替休日 ※食堂配食(各自持ち帰り)	チキンピカタ 高野豆腐とじゃが芋の味噌汁 ふぐと海草のサラダ フルーチェ 1098kcal	レトルト (パック白飯・丼) カップ味噌汁 ※食堂配食(各自持ち帰り)	14 (木)	玉子焼 ふき筍ごま和え ほっけ塩焼 辛子明太子 厚揚げ・大根の味噌汁 乳飲料 757kcal orパン食	<SNS紹介/リクエスト献立(隊司令部)> グリーンカレーor親類カレー ※いずれもチキンのカレーです かに蒲野菜ミックスサラダ 漬物 カルデツ飲料or乳飲料 1264kcal	焼き餃子 しらすと若布の玉子スープ エビと豆腐のチリソース煮 978kcal	
7 (木)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	ニラのカツとじ皿 五目味噌汁 かに蒲とほうれん草のわさびのり和え パインみかん缶 1144kcal	あじレモンペッパー焼 ・ポイルウインナー コーンクリームスープ イタリアン麻婆豆腐 1185kcal	15 (金)	旨辛チキン キャベツサラダ ソース焼そば 納豆 生卵orゆで卵 焼豆腐・里芋の味噌汁 乳飲料 1045kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯 ねぎとろ・いか刺し じゃがもち味噌汁 小松菜塩だれそぼろ炒め フルーツゼリー 874kcal	とんかつ弁当 (学) スムージー ※部隊配食16:00~	
8 (金)	やきとり わらびお浸し 小魚佃煮 納豆 生卵or温泉卵 厚揚げ・さつま芋の味噌汁 乳飲料 924kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯(半減食) 牛カレーうどんorそば 小松菜の塩金平和え べったら漬 859kcal フルーツ飲料or乳飲料	豚生姜焼き&かき揚げ弁当 (学) 栄養ゼリー飲料 ※部隊配食16:00~	★献立ウォッチ~おすすめメニュー紹介 ☆グリーンカレー…青唐辛子とハーブのペーストをココナッツミルクで煮込んだタイ料理。 親類カレー…鶏肉ととうがらの卵が入った中辛カレー。*卵がとうがらであるため「親戚」という洒落が由来 ☆地産地消献立紹介~瓦そばは下関市豊浦町発祥のつけ麺料理です。本場は焼いた瓦の上に茶そばや錦糸卵、牛肉等をのせ、レモンともみじおろしを添えて提供する料理で、めんつゆをつけていただきます。				5月の献立 

※ 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。