

## 予 定 献 立 表 (5月分)

日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食	日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食
16 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料)  ※食堂配食(各自持ち帰り)	肉ごぼう豆腐 たいつみれとこのこの味噌汁 海草とニラキムチのかつお風味和え 若桃みかん缶 1170kcal	タンドリーポーク ベーコンと彩り野菜のクリームスープ あさりとブロッコリーのトマトスパゲティソーテー 1166kcal	24 (日)	パン(2個) コンソメスープ 乳飲料 745kcal	鶏すき煮(生卵or温泉卵) じゃがもち味噌汁 小松菜とごぼうのナッツ風味サラダ 1096kcal	助六寿司(弁当) 野菜果実飲料  ※食堂配食⑨一般は各自持ち帰り ⑩学生は部隊配食16:00~
17 (日)	パン(2個) コンソメスープ 乳飲料 837kcal	かれい竜田揚 ・肉じゃがコロッケ もずくとまいたけの白味噌汁 高野豆腐とかまぼこの玉子とじ 936kcal	レトルト (パック白飯・丼) 野菜果実飲料 ※食堂配食⑨一般は各自持ち帰り ⑩学生は部隊配食16:00~	25 (月)	オムレツ キャベツコンソメ煮 チーズ竹輪 ふりかけ 巻麩・じゃが芋の味噌汁 乳飲料 orパン食 778kcal	肉みそビビンバ丼(目玉焼のせ) 豆腐と若布の白湯スープ かまぼこなすの甘辛和え びわ缶orキウイフルーツ 1027kcal	かつおフライ ・圃里芋牛しくれコロッケ 油揚げとかぶのごま味噌汁 アスパラベーコンとまいたけの塩炒め 947kcal
18 (月)	玉子焼 小松菜生姜和え 赤魚みりん焼 しそ昆布 焼麩・白菜の味噌汁 乳飲料 orパン食 754kcal	雑穀ご飯or白飯 チキン南蛮 五目豆乳味噌汁 ひじきと山菜のおかか煮 果実ヨーグルト 1230kcal	ハンバーグ(オニオンマスタードソース) チーズポタージュスープ シーフードとレタスのマリネ 1172kcal	26 (火)	さば南蛮漬 いんげんごま和え 焼豚 納豆 生卵or玉子ソース 厚揚げ・もやしの味噌汁 乳飲料 orパン食 895kcal	<地産地消献立> 雑穀ご飯or白飯(半減食) 瓦そば風(茶そばor茶うどん) ほうれん草卵の花和え しば漬 フルーツゼリーor野菜果実飲料 963kcal	ハヤシ煮込みチーズインハンバーグ あさりとお豆の豆乳クリームスープ ツナブロッコリーサラダ 1233kcal
19 (火)	みそチキン 春野菜浸し 塩焼そば 納豆 生卵or玉子ソース 油揚げ・かぶの味噌汁 乳飲料 orパン食 882kcal	回鍋肉 ビーフンと若布の酸辣湯 くらげとチンゲン菜のナムル フルーツゼリーorマンゴープリン 1083kcal	さばみぞれ煮 ・なすとれんこんの肉はさみ揚 芋煮味噌汁 かに蒲炒り豆腐 1138kcal (学) 大福	27 (水)	玉子焼 青菜そぼろ煮 あじみりん焼 茶漬けorのり佃煮 豆腐・山菜の味噌汁 乳飲料 orパン食 752kcal	ポークカレー(チーズフライのせ) たまご野菜ミックスサラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ飲料or乳飲料 1321kcal	圃若鶏ゆず塩照焼 あんこうの味噌汁 高野豆腐と切干大根の含め煮 972kcal
20 (水)	玉子焼 筑前煮 さけ塩焼 味付のり 厚揚げ・大根の味噌汁 乳飲料 orパン食 740kcal	サフランライスorクロワッサン ミートボールトマトスパゲティ エビ&帆立風味フライ・サラダ バナナor乳飲料 1214kcal	ブルゴギ丼(温玉のせ) 豆腐と海草の白湯スープ えんどうの金平和え 胡瓜浅漬 1225kcal	28 (木)	玉子焼 ふき筍塩金平 野菜つくね 味漬白菜漬 油揚げ・さつま芋の味噌汁 乳飲料 orパン食 766kcal	彩り菜飯or白飯 さばごま塩焼or赤魚塩こうじ焼 牛ごぼう味噌汁 フルーチェor若桃杏仁フルーツ 954、815kcal	麻婆豆腐 レタスとトマトの玉子スープ くわいとえんどうのかに蒲サラダ 932kcal (学) 乳飲料
21 (木)	スクランブルエッグ ほうれん草コーン炒め ペッパーハム ふりかけ 焼豆腐・もやしの味噌汁 乳飲料 orパン食 900kcal	圃ベーコンカレー(鶏肉野菜巻フライのせ) かつお風味野菜ミックスサラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ飲料or乳飲料 1557kcal	雑穀ご飯or白飯 さわら白しょうゆ焼・信田煮 豚肉とさつま芋の味噌汁 竹輪とれんこんの辛子たらこ炒め 915kcal	29 (金)	目玉焼 筑前煮 秋鮭塩焼 茶漬けorのり佃煮 厚揚げ・キャベツの味噌汁 乳飲料 orパン食 878kcal	<空自空上げの日> ハニーマスタード空上げ 五目味噌汁 しらすともずくのしそ風味和え 果実ヨーグルト 1053kcal	のせ弁当  (学) スムージー  ※部隊配食16:00~
22 (金)	さんま和風煮 わさび菜浸し ミニ笹かま 納豆 生卵or温泉卵 油揚げ・白菜の味噌汁 乳飲料 orパン食 829kcal	トンテキ(三重県四日市名物料理) ※黒色系ソースの豚肉ステーキ コンクリームスープ 緑野菜のトマトビーンズ和え ヨーグルト 1297kcal	鶏五目弁当  (学) ビタミンゼリー飲料  ※部隊配食16:00~	30 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料)  ※食堂配食(各自持ち帰り)	雑穀ご飯or白飯 かれいと絹厚揚げのあげだし風 たいつみれの白味噌汁 ハムと野菜の塩昆布和え 甘夏バイン缶 899kcal	豚キムチ炒め ビーフンのコーンポテトスープ くらげとチンゲン菜の塩だれ和え 1001kcal
23 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料)  ※食堂配食(各自持ち帰り)	あじと野菜のケチャップ甘酢あん 豚キャベツと春雨の中華スープ ポテトブロッコリーサラダ フルーツゼリーor杏仁豆腐 1060kcal	牛しゃぶと豆腐のごま豆乳だれ もずくとこのこの味噌汁 しらすとピーマンの玉子炒め 1169kcal	31 (日)	パン(2個) コンソメスープ 乳飲料 637kcal	角切ビーフハラミカツ ・ししゃもフライ ニラたまご豆腐味噌汁 なすとピーマンのそぼろ煮 1103kcal	おにぎり(2個) チーズかまぼこ 野菜果実飲料 ※食堂配食⑨一般は各自持ち帰り ⑩学生は部隊配食16:00~

※ 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。