

## 予 定 献 立 表 (6月分)

| 日<br>(曜)                   | 朝 食  | 昼 食   | 夕 食  | 日<br>(曜)                  | 朝 食  | 昼 食   | 夕 食  |
|----------------------------|--|---|--|---------------------------|--|---|--|
| 15<br>(月)                  | オムレツ 根菜ごまだれサラダ<br>ミニ笹かま 辛子明太子<br>巻麩・大根の味噌汁<br>乳飲料 764kcal<br>orパン食               | <リクエスト献立(1大隊)><br>雑穀ご飯or白飯(半減食)<br>台湾ませそば 1072kcal<br>かに蒲とほうれん草のナムル<br>胡瓜浅漬 ヨーグルト       | かれい竜田揚・豆腐つくね<br>さつま汁<br>青じそ風味ところてん<br>1219kcal                           | 23<br>(火)                 | さわら西京焼 チンゲン菜浸し<br>チャブチェ 納豆 生卵or温泉卵<br>高野豆腐・もやしの味噌汁<br>乳飲料 837kcal<br>orパン食     | チキン南蛮<br>五目豆乳味噌汁<br>ひじきと舞茸のおかか煮<br>キウイフルーツorフルーツゼリー<br>1217kcal                                   | サフランライスorクロワッサン<br>なすとベーコンのアラビアータスパゲティ<br>魚ロックと野菜のサラダ<br>乳飲料or圍のむアイス<br>1144kcal |
| 16<br>(火)                  | ぶり照焼 ふき筍ごま和え<br>鶏そぼろ 納豆 生卵orゆで卵<br>豆腐・白菜の味噌汁<br>乳飲料 822kcal<br>orパン食             | ポーキタリアン煮込み<br>お豆の豆乳ポタージュスープ<br>フルーティーコールスローサラダ<br>1229kcal                              | 香味肉豆腐<br>たいつみれと根菜の白味噌汁<br>ハムと小松菜ひじきの辛子和え<br>1145kcal<br>(学) 乳飲料          | 24<br>(水)                 | オムレツ キャベツコンソメ煮<br>チーズ竹輪 ふりかけ<br>厚揚・白菜の味噌汁<br>乳飲料 742kcal<br>orパン食              | わさびご飯or白飯<br>太刀魚塩こうじ焼・信田煮<br>鶏ごぼう味噌汁<br>ボン酢千切りとろろ<br>フルーツゼリー 986kcal                              | 豚ヒレカツ<br>きのこ若布の赤だし汁<br>しらすとブロッコリーのスパゲティ炒め<br>878kcal                             |
| 17<br>(水)                  | オムレツ ほうれん草コーン炒め<br>いわしトマト煮 ふりかけ<br>油揚・冬瓜の味噌汁<br>乳飲料 843kcal<br>orパン食             | 鶏飯(けいはん)<br>※鹿児島県奄美群島の郷土料理<br>一口さつま揚・ゴーヤ卵の花和え<br>中学芋 983kcal<br>バナナorマンゴープリン            | カレー煮込みチーズインハンバーグ<br>ポテトとコーンのクリームスープ<br>ツナと切干大根のケチャップ煮<br>1124kcal        | 25<br>(木)                 | 玉子焼 ふき筍塩金平<br>さば南蛮漬 しそ昆布<br>豆腐・大根の味噌汁<br>乳飲料 861kcal<br>orパン食                  | 薄切りタンのビーフカレー<br>ツナチーズ野菜ミックスサラダ<br>福神漬・らっきょう漬<br>フルーツ飲料or乳飲料<br>1292kcal                           | 厚揚と春雨の麻婆炒め<br>ポテトとえのきの玉子スープ<br>くらげとチンゲン菜のナムル<br>960kcal                          |
| 18<br>(木)                  | 玉子焼 小松菜浸し<br>旨辛チキン 味付のり<br>厚揚・里芋の味噌汁<br>乳飲料 903kcal<br>orパン食                     | ひじきご飯or白飯<br>さば甘辛ごま焼or赤魚ごま塩焼<br>肉団子ときのこの味噌汁<br>しば漬 986、893kcal<br>フルーチェor若桃杏仁フルーツ       | 雑穀ご飯or白飯<br>牛肉と春雨の塩だれ炒め<br>豆腐ともやしの酸辣湯<br>魚ソーとチンゲン菜のナッツごぼうサラダ<br>1205kcal | 26<br>(金)                 | にしん煮 小松菜生姜和え 醤油焼そば<br>胡瓜浅漬 納豆 生卵or玉子ソース<br>油揚・さつま芋の味噌汁<br>乳飲料 978kcal<br>orパン食 | <空自空上げの日><br>雑穀ご飯or白飯 1065kcal<br>圍梅風味空上げ<br>じゃがもち味噌汁<br>竹輪とゴーヤの炒り豆腐 ヨーグルト                        | オイスター炒め弁当<br>(学) 栄養ゼリー飲料<br>※部隊配食16:00~  |
| 19<br>(金)<br>航空自衛隊<br>食育の日 | さけ塩焼 青菜そぼろ煮 ソース焼そば<br>たくあん漬 納豆 生卵or玉子ソース<br>焼豆腐・キャベツの味噌汁<br>乳飲料 816kcal<br>orパン食 | <食育献立><br>枝豆ゆかりご飯 1258kcal<br>豚肉と夏野菜のスタミナ炒め<br>ハムチーズと胡瓜のかぼちゃサラダ<br>すいかorレモンゼリー          | とりそぼろ弁当<br>(学) スムージー<br>※部隊配食16:00~                                      | 27<br>(土)                 | パン食<br>(パン2個、乳飲料)<br>※食堂配食(各自持ち帰り)   | かれい唐揚と絹厚揚の香味だれ<br>豚汁<br>ハムとピーマンの玉子炒め<br>甘夏パイン缶<br>1103kcal  | 牛肉キムチ炒め<br>五目ビーフン白湯スープ<br>くわいとブロッコリーの魚ソーサラダ<br>1102kcal                          |
| 20<br>(土)                  | パン食<br>(パン2個、乳飲料)<br>※食堂配食(各自持ち帰り)   | チーズタッカルビ<br>すり身ワンタンと若布の炒り卵スープ<br>モロヘイヤのかつお風味ナムル<br>オレンジor杏仁豆腐<br>1213kcal               | あじ南蛮漬・ハムソテー<br>厚揚と焼なすの白味噌汁<br>彩り豚じゃが煮<br>1011kcal                        | 28<br>(日)                 | パン(2個)<br>コンソメスープ<br>乳飲料<br>862kcal  | 他人丼(豚肉と卵)<br>たいつみれともずくの味噌汁<br>エビと小松菜の塩金平和え<br>バナナor焼プリン<br>1119kcal                               | おにぎり(2個)<br>チーズかまぼこ<br>野菜果実飲料<br>※食堂配食①一般は各自持ち帰り<br>②学生は部隊配食16:00~               |
| 21<br>(日)                  | パン(2個)<br>コンソメスープ<br>乳飲料<br>887kcal  | 牛すき煮(生卵or温泉卵)<br>さつま揚とさつま芋の味噌汁<br>エビともずくの生姜酢和え<br>1072kcal                              | レトルト<br>(パック白飯・丼)<br>野菜果実飲料<br>※食堂配食①一般は各自持ち帰り<br>②学生は部隊配食16:00~         | 29<br>(月)<br>#36自衛<br>任命式 | 玉子焼 キャベツの酢物<br>みそチキン 小魚佃煮<br>巻麩・大根の味噌汁<br>乳飲料 760kcal<br>orパン食                 | <お祝い献立>SNS紹介<br>サイコロステーキ・ハンバーグ<br>お豆とコーンの豆乳クリームスープ<br>かに蒲と若布のレタスサラダ1477kcal<br>圍フローズンヨーグルトorティラミス | さば和風カレー煮・いかメンチカツ<br>油揚と焼なすの味噌汁<br>ベーコンと切干大根のあつさり煮<br>932kcal<br>(学) カルテツ飲料       |
| 22<br>(月)                  | 玉子焼 いんげんごま和え<br>蓮根挽肉照焼 茶漬けorのり佃煮<br>焼麩・じゃが芋の味噌汁<br>乳飲料 753kcal<br>orパン食          | ガバオライス※タイ料理<br>(甘辛スパイシー挽肉炒めのせご飯)<br>豆腐と海草のチキン白湯スープ<br>かに蒲レタスマックスサラダ<br>果実ヨーグルト 1192kcal | 雑穀ご飯or白飯<br>いわし梅しそフライ<br>・明太チーズコロケ<br>いかと蓮根のガリパタ炒め<br>960kcal            | 30<br>(火)                 | あじみりん焼 夏野菜昆布和え レバー肉団子<br>たくあん漬 納豆 生卵orゆで卵<br>厚揚・冬瓜の味噌汁<br>乳飲料 870kcal<br>orパン食 | 雑穀ご飯or白飯(半減食)<br>鶏南蛮つけうどんorそば<br>※冷し麺に温かいつゆ、かき揚げのせ<br>ほうれん草白和え 味付のり<br>すいかorフルーツゼリー1077kcal       | ポークブラウンソース煮込み<br>彩り野菜のチーズクリームスープ<br>いかとブロッコリーのレモンペッパーソテー<br>1112kcal             |

※ 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。