

予 定 献 立 表 (7月分)

日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食	日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食	
1 (水) 航空自衛隊 安全の日	スクランブルエッグ パーコンほうれん草炒め さば南蛮漬 ふりかけ 豆腐・しめじの味噌汁 乳飲料 760kcal orパン食	■梅しそミルフィーユチキンカツ ・有頭エビフライ 厚揚げみそけんちん汁 ひじきとピーマンのかつお風味煮 1243kcal	ユッケジャンクッパ いかチヂミ焼風・サラダ フルーチェor若桃杏仁フルーツ 1170kcal	9 (木)	オムレツ 根菜ごまだれサラダ ペッパーハム ふりかけ 厚揚げ・大根の味噌汁 乳飲料 950kcal orパン食	鶏唐力レー エビと野菜のミックスサラダ 福神漬・らっきょう漬 カルデツ飲料or乳飲料 1446kcal	太刀魚ゆかり焼 ・豆腐肉みそつみれ 芋煮汁 香味ポン酢とこてん 975kcal	
2 (木)	玉子焼 大根サラダ 豚角煮風 茶漬けorのり佃煮 油揚げ・もやしの味噌汁 乳飲料 828kcal orパン食	<リクエスト献立(衛生隊)> ■牛すじカレー しらすと野菜のミックスサラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ飲料or乳飲料 1230kcal	赤魚南蛮漬 ベーコンと若布のビーフンスープ ゆで豚キムチ冷奴 1022kcal	10 (金)	さけ塩焼 彩り五目浸し やきとり 納豆 生卵or玉子ソース 豆腐・キャベツの味噌汁 乳飲料 853kcal orパン食	<地産地消献立> 雑穀ご飯orクロワッサン トマトと塩こうじ豚の和風冷製スパゲティ 魚ロッケ・ごぼうナッツサラダ・ポテトフライ 乳飲料orのむアイス 1337kcal	鶏五目ご飯弁当 (学) ビタミンゼリー飲料 ※部隊配食16:00～	
3 (金)	あじ塩焼 ほうれん草浸し 春雨サラダ しば漬 納豆 生卵or玉子ソース 厚揚げ・キャベツの味噌汁 乳飲料 852kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯(半減食) 冷しジャージャー麺 豆腐とレタスの玉子スープ 長芋とオクラの梅風味和え 杏仁豆腐orマンゴープリン 960kcal	ポークチャップ&春巻弁当 (学) スムージー ※部隊配食16:00～	11 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	キハダまぐろカツ ・ハムソテー 豚汁 862kcal もずくとオクラの梅風味和え オレンジor冷凍パイ	ブルコギ風 じゃがもちの白湯スープ エッグチーズ春雨サラダ 1281kcal	
4 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	エビカツorハムカツ 肉団子のブラウンスープ ツナブロックリースパゲティソテー 果実ヨーグルト 1163、1194kcal	若鶏ごま照焼 もずくと里芋の味噌汁 高野豆腐の玉子とじ 1041kcal	12 (日)	パン(2個) コンソメスープ 乳飲料 696kcal	鶏すき煮(生卵or温泉卵) タイつみれと根菜の味噌汁 枝豆コーンのかぼちゃサラダ 小魚佃煮 1127kcal	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～	
5 (日)	パン(2個) コンソメスープ 乳飲料 786kcal	豚肉と野菜の生姜炒め ニラと豆腐のかき玉味噌汁 れんこんとゴーヤの魚ソーサラダ しそ昆布 1142kcal	レトルト (パック白飯・丼) 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～	13 (月)	玉子焼 小松菜浸し 甘酢チキン 味付のり 巻麩・玉葱の味噌汁 乳飲料 798kcal orパン食	名古屋風味噌カツ丼 冬瓜と若布のかき玉汁 かに蒲とほうれん草の卵の花和え しば漬 1037kcal	さばor赤魚のレモンペッパー焼 ・ロングウイナーソテー 豆乳カレーポタージュスープ ふりかけ 1348、1216kcal フルーチェorフルーツクリーム	
6 (月)	オムレツ キャベツサラダ 甘酢肉団子 ふりかけ 焼麩・里芋の味噌汁 乳飲料 911kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯(半減食) 冷し肉おろしぶっかけうどんorそば いか天・かき揚げ(エビor野菜) ※抹茶塩添え・ほうれん草金平和え フルーツゼリー 1248kcal	あじスパイシーソテー ・ボイルウイナー ポテトとコーンの豆乳クリームスープ なすと挽肉のケチャップ煮 1112kcal	14 (火)	いわし梅煮 いんげんごま和え チーズ竹輪 鶏そぼろ 納豆 生卵orゆで卵 油揚げ・さつま芋の味噌汁 乳飲料 843kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯(半減食) 冷し中華(醤油orごまだれ) 夏野菜の麻婆豆腐 高菜油炒め 943kcal バナナorフロズンヨーグルト	ハンバーグオニオンマスタードソース さつま揚げときのこの味噌汁 エビとゴーヤのくわいサラダ 1038kcal (学) 大福	
7 (火) 七夕	照焼ハンバーグ 小松菜きのこ浸し 塩しモン焼そば 納豆 生卵or温泉卵 焼豆腐・キャベツの味噌汁 乳飲料 930kcal orパン食	<七夕献立> うなぎちらし 冷しそうめん清汁 1190kcal 厚揚げと冬瓜のそぼろ味噌煮 すいかorフルーツゼリー	鶏肉と野菜のチリソース炒め 水餃子と若布の玉子スープ かに蒲とチンゲン菜のナムル 1044kcal (学) アイスor焼プリン	15 (水)	オムレツ チンゲン菜浸し 塩焼そば 胡瓜浅漬 辛子明太子 厚揚げ・大根の味噌汁 乳飲料 804kcal orパン食	ローストビーフ お豆とコーンのクリームスープ ツナじゃがバター風味煮 ヨーグルト 1160kcal	■若鶏マーメレード照焼 豆腐と焼なすの味噌汁 しらすとブロックリーのスパゲティサラダ 1109kcal	
8 (水)	玉子焼 湯葉オクラ和え さば照焼 しそたくあん漬 油揚げ・もやしの味噌汁 乳飲料 821kcal orパン食	タコライス※沖縄料理 豆腐と炒り卵のコンソメスープ かつお風味の海草サラダ キウイフルーツor甘夏パイ缶 1196kcal	豚肉みそマヨ漬焼 焼なすときのこのみぞれ汁 ハムとモロヘイヤのごま辛子和え 1029kcal	★季節メニュー紹介～七夕&土用の丑の日(日曜日なので翌日に) ・七夕:夏仕様のちらし寿司や天の川に見立てたそうめん、旬の夏野菜を使用しました ・土用の丑の日:栄養バランス的にも相性の良い「うなぎ」「長芋とろろ」「卵」を使用して夏バテ防止メニューとしました ★タコライス:メキシコ風アメリカ料理の「タコス」がヒントになって誕生した沖縄オリジナル料理です タコス+ライスでタコライス! ③タコ「蛸」は入っていません				<夏野菜> トマト・ピーマン・パプリカ・なす・オクラ・ズッキーニ・ゴーヤ・とうもろこし・レタス・きゅうり・ニラ・枝豆・かぼちゃなど 様々な献立に使用しています!

※ 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。

