

予 定 献 立 表 (7月分)

日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食	日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食
16 (木) #33自候生 卒業式	パン食 (パン2個、乳飲料)	＜お祝い献立＞ お祝い弁当 ※会食参加者は食堂喫食 その他は部隊配食	レトルト(パスタ) チーズ竹輪 野菜果実飲料 ※部隊配食16:00～	24 (金)	いわし梅煮 キャベツ白だし煮 ソース焼そば しそたくあん漬 納豆 生卵orゆで卵 豆腐・もやしの味噌汁 乳飲料 908kcal orパン食	SNS紹介＜空自空上げの日＞ 鮎スイートチリマヨソース空上げ 竹輪ときのこの味噌汁 しらすとニラの玉子炒め オレンジorフルーツゼリー 1369kcal	ブルコギ&いか天弁当 (学) スムージー ※部隊配食16:00～
17 (金)	さわら西京焼 小松菜椎茸和え チャプチェ 納豆 生卵or温泉卵 豆腐・じゃが芋の味噌汁 乳飲料 orパン食 853kcal ※卒業学生: パン食を前日部隊配食	夏野菜ポークカレー (トマトチーズコロッケのせ) 魚ソーと野菜のミックスサラダ 福神漬・らっきょう漬 1396kcal フルーツ飲料or乳飲料	チンジャオロース弁当 (学) スムージー ※部隊配食16:00～	25 (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 いわし梅しそフライ・ピーマン肉詰フライ 五目味噌汁 ハムといんげんの辛子和え ヨーグルト 1015kcal	塩だれ肉豆腐 蒸し鶏の酸辣湯 くわいとブロッコリーの魚ソーサラダ 1239kcal
18 (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 あじと野菜の黒酢あん ベーコンと海草のピーマン白湯スープ 青菜の辛子ナムル 976kcal 杏仁豆腐orマンゴープリン	牛しゃぶと豆腐のごま豆乳だれ じゃがもちと根菜の味噌汁 竹輪とピーマンの玉子炒め 1199kcal	26 (日) 土用の丑	パン(2個) コンソメスープ 乳飲料 700kcal	豚肉甘辛ごま焼 タイつみれの味噌汁 エビとまいたけの炒り豆腐 高菜油炒め 1060kcal	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～
19 (日)	パン(2個) コンソメスープ 乳飲料 796kcal	甘辛大判とり天 厚揚げとまいたけのかき玉味噌汁 長芋とモロヘイヤの梅風味和え フルーツゼリー 1046kcal	助六寿司 カップ味噌汁 ※食堂配食①一般は各自持ち帰り ②学生は部隊配食16:00～	27 (月)	野菜つくね 小松菜生姜和え ミニ笹かま しば漬 納豆 生卵or玉子ソース 巻麩・じゃが芋の味噌汁 乳飲料 783kcal orパン食	うなぎのねばとろ丼 油揚げと焼なすの味噌汁 アスパラとごぼうのナッツ風味サラダ すいかor甘夏パイン缶 1425kcal	鶏唐香味だれ 豆腐ともずくの白湯スープ チンゲン菜かつお風味ナムル 1204kcal (学) フローズンヨーグルト
20 (月) 海の日	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	中華風五目うま煮 水餃子ともずくのピリ辛スープ 豆チーズポテトブロッコリーサラダ お魚そぼろ佃煮 1043kcal	レトルト (パック白飯・ハヤシ) カルデツ飲料 ※食堂配食①一般は各自持ち帰り ②学生は部隊配食16:00～	28 (火) #24補生 卒業式	パン食 (パン2個、乳飲料) ※部隊配食(前日)	＜お祝い献立＞ お祝い弁当 ※会食参加者は食堂喫食 その他は部隊配食	焼肉弁当 ※部隊配食16:00～
21 (火)	さば塩焼 夏野菜昆布和え 蓮根挽肉照焼 べったら漬 納豆 生卵or玉子ソース 焼麩・里芋の味噌汁 乳飲料 953kcal orパン食	チキン南蛮 油揚げと冬瓜の味噌汁 ひじきと切干大根のかつお風味煮 果実ヨーグルト 1223kcal	牛肉とニンニクの芽のたれ炒め 五目春雨スープ れんこんとゴーヤのかに蒲サラダ 1396kcal	29 (水)	スクランブルエッグ ベーコンほうれん草ソーテ かんぱちバーグ ふりかけ 油揚げ・冬瓜の味噌汁 乳飲料 orパン食 875kcal ※卒業学生: パン食を前日部隊配食	雑穀ご飯or白飯(半減食) 鶏肉・ごぼう天冷しぶっかけうどんorそば 小松菜卵の花和え 味付けのり 1137kcal バナナorフルーツゼリー	さばのタンドリー風 肉団子と彩り野菜の豆乳クリームスープ ウインナーと切干大根のケチャップ煮 1147kcal
22 (水)	玉子焼 キャベツの酢物 みそチキン 茶漬けorのり佃煮 油揚げ・さつま芋の味噌汁 乳飲料 795kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯(半減食) 鮎カレーませそば ほうれん草ごま白和え 胡瓜浅漬 1196kcal 乳飲料or野菜果実飲料	かれい塩こうじ唐揚げ ・チーズ肉団子 高野豆腐と若布の味噌汁 鶏じゃが煮 935kcal (学) アイスor焼プリン	30 (木)	赤魚みりん焼 ふき筍塩金平 しょうゆ焼そば 納豆 生卵or温泉卵 厚揚げ・里芋の味噌汁 乳飲料 1058kcal orパン食	ドライハヤシ ツナと野菜のハンバーグのせ) ツナと野菜のミックスサラダ 福神漬 1548kcal フルーツ飲料or乳飲料	豚キムチ炒め 豆腐とモロヘイヤのかに玉スープ 青じそ風味とこってん 946kcal
23 (木)	目玉焼 和風サラダ スパイスハム ふりかけ 厚揚げ・大根の味噌汁 乳飲料 737kcal orパン食	回鍋肉丼 豆腐とコーンの中華スープ エビと海草のサラダ キウイフルーツor冷凍パイン 1082kcal	彩り菜飯or白飯 ほっけ塩焼・信田煮 冷しそうめん清汁 牛肉となすのトマみそ煮 887kcal	31 (金)	玉子焼 いんげん金平和え さば南蛮漬 辛子明太子 焼豆腐・キャベツの味噌汁 乳飲料 796kcal orパン食	牛肉と夏野菜のさっぱり炒め ハモのかき玉汁 竹輪としそ胡瓜のごまみそ和え フルーツゼリー 1423kcal	のせ弁当 ※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。