

予 定 献 立 表 (9月分)

日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食	日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食
15 (火)	玉子焼 小松菜椎茸和え にしん煮 辛子明太子 焼豆腐・大根の味噌汁 乳飲料 767kcal orパン食	豚肉のブルコギ風 五目ビーフンスープ チンゲン菜のかつお風味辛子ナムル 杏仁豆腐orマンゴープリン 1266kcal	ハンバーグオニオンマスタードソース お豆と彩り野菜のクリームスープ 魚ソーと若布のベベロンチーノ風味サラダ 1272kcal (学) 乳飲料	23 (水)	パン食 (パン2個、乳飲料)	タンドリーチキン お豆とチーズのポタージュスープ かに蒲と冬瓜のあっさり煮 野菜果実飲料 1242kcal	牛肉と春雨のオイスターソース炒め 中華風豆乳コーンスープ 海草のかつお風味ナムル 1232kcal
16 (水)	オムレツ 根菜ごまだれサラダ 豚角煮風 ふりかけ 油揚・玉葱の味噌汁 乳飲料 822kcal orパン食	うなぎのひつまぶし風 豆腐と冬瓜の清汁 長芋とモロヘイヤの梅風味和え フルーチェorミックスフルーツ缶 1309kcal	チキン南蛮 なめこもずくの味噌汁 いかとブロッコリーのガリパタ炒め 1132kcal	24 (木)	蓮根挽肉照焼 キャベツの酢物 ミニ笹蒲 たくあん漬 納豆 生卵or玉子ソース 油揚・なめこの味噌汁 乳飲料 801kcal orパン食	サフランライスorクロワッサン 好評につき 枝豆ゆかりご飯or白飯 なすとベーコンのアラビアータスバゲティ 帆立風味フライ・サラダ 乳飲料orフローズンヨーグルト 1215kcal	ほっけ焼 豚じゃが煮味噌汁 1004kcal 高野豆腐とピーマンの玉子とじ (学) プリン
17 (木)	あじ塩焼 彩理五目浸し しょうゆ焼そば 納豆 生卵or温泉卵 厚揚・白菜の味噌汁 乳飲料 897kcal orパン食	牛すじカレー 好評につき 魚ロック・サラダ 福神漬・らっきょう漬 カルテツ飲料or乳飲料 1265kcal	雑穀ご飯or白飯 酢豚 春雨と海草の白湯スープ しらすとほうれん草のごまナムル 中学芋 961kcal	25 (金)	玉子焼 青菜そぼろ煮 さば南蛮漬 茶漬けorのり佃煮 厚揚・大根の味噌汁 乳飲料 812kcal orパン食	<空自空上げの日> 月見空上げ丼 里芋と団子の味噌汁 エビと栗とほうれん草の白和え ぶどうor梨ゼリー 1460kcal	とんかつ弁当 熱中症対策補助食品 (学) ビタミンゼリー飲料 ※部隊配食16:00~
18 (金)	オムレツ 和風サラダ かんばちバーグ 胡瓜浅漬 豆腐・キャベツの味噌汁 乳飲料 791kcal orパン食	<食育献立>栗五目ご飯or白飯 揚げ鶏と鮭のきのこ豆乳みそクリームあん 3種の芋煮汁 かに蒲根菜和風マリネ 梨or青りんごゼリー 1484kcal	とりそぼろ弁当 熱中症対策補助食品 (学) 栄養クッキー ※部隊配食16:00~	26 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料)	雑穀ご飯or白飯 かわい唐揚げと絹厚揚げの香味だれ 鶏さつま味噌汁 1101kcal 魚ソーチースとごぼうナッツ風味サラダ りんごor冷凍パイナップル 1125kcal	豚キムチ炒め 豆腐と若布の玉子スープ ツナとオクラのナムル
19 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料)	ポークレモンペッパーソテー 肉団子のブラウンスープ 彩り野菜のツナ炒め 果実ヨーグルト 1225kcal	牛肉とごぼうの柳川風煮 じゃがもちと若布の味噌汁 オクラキムチ冷奴 1129kcal	27 (日)	パン食 (パン2個、乳飲料)	牛すき煮(生卵or温泉卵) たいつみれと根菜の味噌汁 しらすとキャベツの和風サラダ キウイフルーツorヨーグルト 1335kcal	助六寿司 スムージー ※食堂配食⑨一般は各自持ち帰り ⑨学生は部隊配食16:00~
20 (日)	パン食 (パン2個、乳飲料)	雑穀ご飯or白飯(半減食) 黒ソース焼そば 厚揚げみそけんちん汁 魚ソーといんげんのサラダ 野菜果実飲料 1369kcal	おにぎり(2個) チーズ竹輪 カップ味噌汁 ※食堂配食⑩一般は各自持ち帰り ⑩学生は部隊配食16:00~	28 (月)	いわし生姜 小松菜きのこ浸し しば漬 味付のり 納豆 生卵orゆで卵 焼麩・じゃが芋の味噌汁 乳飲料 801kcal orパン食	エビカツorハムカツ きのこもずく味噌汁 豚肉と切干大根の塩だれ炒め フルーチェorミックスフルーツ缶 1119、1168kcal	バターキチンカレー スペイン風オムレツ・サラダ 福神漬・らっきょう漬 アーモンド飲料or乳飲料 1290kcal
21 (月)	パン食 (パン2個、乳飲料)	かつおフライ・とろたまメンチカツ 油揚げ五目味噌汁 エビとブロッコリーの塩こうじ炒め 甘夏パイナップル缶 1027kcal	鶏肉と野菜のチリソース炒め 豆腐ともずくの玉子スープ チンゲン菜金平和え 1006kcal	29 (火)	スクランブルエッグ ベーコンほうれん草 チーズ竹輪 しそ」昆布 納豆 生卵orゆで卵 豆腐・白菜の味噌汁 乳飲料 859kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯(半減食) 鮎台湾風冷中華 チンゲン菜かつお風味辛子ナムル べったら漬 1263kcal バナナorフルーツ飲料	ハヤシ煮込みチーズイハンバーグ 豆乳ポタージュスープ シーフードと海草のレモンマリネ (学) 果実ヨーグルト 1049kcal
22 (火)	パン食 (パン2個、乳飲料)	焼き餃子 きのことうすら卵の白湯スープ ハムとゴーヤのビーフンサラダ 杏仁フルーツ 1100kcal	豚しゃぶと焼なすの和風香味だれ 油揚げとモロヘイヤの味噌汁 さつま揚げとれんこんのピリ辛塩炒め 1114kcal	30 (水)	玉子巻 ふき筍ごま和え ポイルワインナー からし明太子 豆腐・じゃが芋の味噌汁 乳飲料 856kcal orパン食	<地産地消献立> 鹿野高原豚のガーリックソテー 彩野菜のカレークリームスープ シーザー風味スパゲティサラダ フルーツゼリーorのむアイス 1346kcal	さば味噌煮 豆腐と若布のかき玉汁 鶏肉と冬瓜の塩こうじ煮 (学) 野菜果実飲料 1004kcal

※ 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。