

予 定 献 立 表 (6月分)

日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食	日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食
15 (土)	パン(2個) コンソメスープ ヨーグルト 682kcal	かつおフライ・ハムソテー 豚汁 オクラとトマトのわさび和え 892kcal	ゆで鶏の香味だれ 豆腐とまいたけの玉子スープ お魚ミンチとピーフンのケチャップ炒め 984kcal	23 (日)	パン(2個) コンソメスープ プリン 1058kcal	厚揚げと春雨の麻婆炒め 蒸し鶏とひじきポテトの玉子スープ ごぼうといんげんのかに蒲ナッツ風味和え 1041kcal	おにぎり(2個) 魚肉ソーセージ 野菜果実飲料 ※部隊配食
16 (日)	パン(2個) コンソメスープ プリン 743kcal	焼肉風 春雨と炒り卵の白湯スープ 豆腐とかに蒲若布の中華和え 1122kcal	助六寿司 野菜果実飲料 ※部隊配食	24 (月)	肉団子 くわいサラダ たくあん漬 納豆 生卵orゆで卵 巻麩・白菜の味噌汁 乳飲料 パン食 838kcal	チキン南蛮 油揚げときのこの味噌汁 小松菜金平ごぼう和え 1236kcal	赤魚ガーリックパン粉焼 肉団子のチーズクリームスープ スパゲティソテー ふりかけ (学) アイスクリーム 1058kcal
17 (月)	玉子焼 小松菜生姜和え さわら西京焼 しそ昆布 焼麩・白菜の味噌汁 乳飲料 パン食 723kcal	<地産地消献立> 鹿野高原ポークソテー※南阳市特産 カレーポターージュスープ イカとレタスのシーザーサラダ 1209kcal	いわし梅しそフライ ・大豆肉団子 とり五目味噌汁 ひじきと切干大根の炒煮 929kcal	25 (火)	玉子焼 ふき筍塩金平 やきとり 茶漬けorのり佃煮 豆腐・じゃが芋の味噌汁 乳飲料 パン食 896kcal	ナン&野菜キーマカレー 魚ソーのコールスローサラダ 福神漬・らっきょう漬 乳酸菌飲料or乳飲料 1226kcal	あじと野菜のケチャップ甘酢あん ピーフンと若布の白湯スープ 竹輪とチンゲン菜の卵の花ナムル 954kcal
18 (火)	魚ロquette キャベツサラダ 高菜油炒め 納豆 生卵or玉子ソース 厚揚げ・大根の味噌汁 乳飲料 パン食 914kcal	<リクエスト献立(2大隊)> 雑穀ご飯or白飯 1114kcal 瓦そば風(茶そばor茶うどん) ほうれん草鮭風味白和え すいかor甘夏みかん缶	あじカレー風味揚 ・ポイルウインナー あさりと野菜のトマトクリームスープ アスパラエッグポテトサラダ 958kcal	26 (水)	オムレツ キャベツコンソメ煮 赤ウインナーソテー ちぼ漬 油揚げ・玉葱の味噌汁 乳飲料 パン食 783kcal	鶏飯(けいはん) ※鹿児島県奄美群島の郷土料理です れんこんとブロックリーのかつお風味和え メロンor冷凍パイナップル 886kcal	エビカツorキハダマグロカツ さつま揚げの五目味噌汁 ゆで豚オクラの冷奴 1082, 1064kcal (学)アーモンド飲料or乳飲料
19 (水)	オムレツ いんげんごま和え 旨辛チキン 味付のり 豆腐・じゃが芋の味噌汁 乳飲料 パン食 838kcal 航空自衛隊 食育の日	<食育献立> 金沢カレー(石川)※2大隊リクエスト かつお風味の千草サラダ(愛知) 福神漬・らっきょう漬 1429kcal フルーツ飲料or乳飲料	さば生姜煮 焼豆腐ときのこの豆乳味噌汁 ところてんサラダ 936kcal	27 (木)	目玉焼 ベーコンほうれん草炒め さば南蛮漬 一口カレー 厚揚げ・なすの味噌汁 乳飲料 パン食 841kcal	雑穀ご飯or白飯 冷し中華(醤油or豆乳ごまだれ) 豚キムチ炒め バナナorフルーツゼリー 1045kcal	和風おろしハンバーグ あさりとみそ豆腐の味噌汁 かに蒲とじゃが芋のかき玉煮 938kcal
20 (木)	玉子巻 ゆば炒め コーンすり身しゅうまい 胡瓜浅漬 油揚げ・若布の味噌汁 乳飲料 パン食 747kcal	鯛めし(炊き込み)※瀬戸内海産 or白飯(国産水産物消費拡大) 若鶏山賊焼風※長州どり使用 さつま揚げと根菜の味噌汁1027kcal オクラとトマトの梅風味もずく和え	五目豆腐うま煮 すり身ワンタンのコーンスープ くらげとチンゲン菜のごまナムル (学) ヨーグルト 919kcal	28 (金)	さんま和風煮 小松菜きのこ煮浸し 味付白菜漬 納豆 生卵or玉子ソース 焼麩・若布の味噌汁 乳飲料 パン食 824kcal #30自衛隊 任命式	<空自空上げの日> 彩り菜飯or白飯 防府南基地空自空上げ(呉州からあげ) 冷しそうめん清汁 1239kcal ひじきと厚揚げのお魚ミンチ炒め煮 ※部隊配食	明太高菜弁当 (学)カルテツ飲料
21 (金)	照焼ハンバーグ 大根サラダ たら甘酢あん しば漬 厚揚げ・キャベツの味噌汁 乳飲料 パン食 884kcal	明太しらす丼(温泉卵or生卵) (国産水産物消費拡大) 油揚げと千切長芋の赤だし汁 鶏肉となすの塩こうじ炒煮 バナナコッタorお茶プリン1053kcal	豚生姜焼&かき揚げ弁当 (学) ビタミンゼリー飲料 ※部隊配食	29 (土)	パン(2個) コンソメスープ ヨーグルト 796kcal	あんこう竜田揚げ 油揚げと若布の二玉味噌汁 豚肉と切干大根の炒煮 854kcal	牛じゃがハヤシライス エビ野菜ミックスサラダ 福神漬 フルーツor若桃入り杏仁フルーツ 1102kcal
22 (土)	パン(2個) コンソメスープ ヨーグルト 976kcal	いかフライ・ビーフコロッケ みそけんちん汁 ツナマカロニレモン風味サラダ 1003kcal	豚みそマヨ漬け焼 かぶと海藻の帆立風味清汁 高野の玉子とじ 934kcal	30 (日)	パン(2個) コンソメスープ プリン 806kcal	回鍋肉 豆腐とほうれん草の炒り卵スープ 千切長芋と海藻の鮭しらす葱塩和え 957kcal	レトルト (パック白飯・丼) ※部隊配食

※ 主食には一部“胚芽押麦ごはん”や“雑穀ごはん(もち玄米・もち赤米・丸麦・はだか麦・胚芽押麦・発芽玄米・もち黒米・もち麦・もちきび・ハト麦・青大豆・もちあわ・黒大豆・小豆・ひえ・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。