

令和8年 2月 献立表

	朝食		昼食		夕食					
1日	パンセットA	700	他人丼 コーンサラダ	味噌汁(筍)	995	御飯220G 鯖塩焼き	清汁(冬瓜・えのき) ソーメンサラダ	883	2578	
2月	御飯220G ジャンボフランク 牛乳	味噌汁(あさり) キャベツ(人参)	719	御飯220G チキン照焼 胡瓜の酢の物	味噌汁(根菜・ワカメ) 生野菜A	975	御飯220G デミハンバーグ ポテトサラダ	コンソメスープ(白菜) キャベツ(紫キャベツ)	782	2476
3火	御飯220G ベーコンエッグ 牛乳	フロッコリーのスープ 朝サラダ(ダイ・ニン)	698	御飯220G 手作りどんかつ ひじきの炒め煮	清汁(渦巻き麩) キャベツ(レタス)	1022	御飯220G 手羽先と卵の醤油煮	味噌汁(えのき・しめじ) おからサラダ	994	2714
4水	御飯220G ポイルソーセージ 牛乳	味噌汁(ジャガ・玉) キャベツ(人参)	742	御飯(小) 小籠包	長崎チャンポン レタス(キュウリ)	957	御飯220G 牛肉の甘辛炒め	清汁(ワカメ・麩) 胡瓜の酢の物	1070	2769
5木	御飯220G さばのみぞれ煮 牛乳	味噌汁(大根・油揚) オクラの青じそおかか和え	688	御飯220G 国産さばの生姜煮	豚汁(里芋) ホウレン草のピーナッツ和え	758	御飯220G チキンのバジル焼き フロッコリー	ささみと野菜のスープ 人参グラッセ ナポリタン	1018	2464
6金	御飯220G 生玉子 なめだけ茶漬け	味噌汁(しめじ・厚揚) 納豆 牛乳	698	御飯260G シーザサラダ 牛乳	チキンカレー 漬物(福神・らっきょう)	1286	バック飯		865	2849
7土	パンセットB	700	御飯220G 野菜と豆腐のふくら揚げ	赤だし(小松菜・えのき) キュウリのキムチ和え	734	御飯220G 白身魚のガーリックオイル焼 ビーンズサラダ	ポタージュスープ キャベツ(紫キャベツ)	938	2372	
8日	パンセットC	700	温玉鶏そぼろ丼 トマトのオニオンサラダ	清汁(椎茸・かまぼこ)	835	御飯220G ホイコーロー	中華風卵スープ マカロニサラダ	938	2473	
9月	御飯220G ポーク卵 牛乳	コーンスープ 朝サラダ(キャ・紫タマ)	783	御飯220G チンジャオロース	ワカメスープ 南瓜とツナのサラダ	1115	御飯220G 魚のタルタル焼き 人参の甘酢炒め	味噌汁(青梗菜・油揚) キャベツ(紫キャベツ)	959	2857
10火	オープンサンド カフェオレ	オニオンスープ	637	御飯220G 宮古の魚ばんびん	あおさ汁 クープイリチー	888	御飯220G チキンのレモンペッパー焼き いんげんのごま和え	きのこコンソメ 生野菜A	834	2359
11水	カップ飯	548	ワカメ御飯 豚肉と白菜の中華炒め	肉うどん ソフール	1000	御飯220G ポークソテー ポテトサラダ	コンソメスープ(白菜) レタス(ピーマン)	842	2390	
12木	御飯220G ミートボール(甘酢) 牛乳	味噌汁(ホウレン草・絹ゴシ) 朝サラダ(レタス・紫キャ)	687	御飯220G ゴーヤチャンプルー	そーき汁 みかん	1080	御飯220G 白身魚の明太マヨ焼 もやしと若布のナムル	もずくスープ キャベツ(人参)	762	2529
13金	御飯220G サケ塩焼 牛乳	味噌汁(牛蒡・人参) ほうれん草のごま和	626	御飯260G かに野菜サラダ 牛乳	ビーフカレー 漬物(福神・らっきょう) ブラウニー(手作り)	1873	折り詰め弁当A	890	3389	
14土	パンセットD	700	(レ)チャーハン 串かつ	中華風卵スープ ミックス生野菜	1095	御飯220G デミチーズハンバーグ フロッコリー	ポタージュスープ 人参グラッセ シーザサラダ	902	2697	
15日	パンセットE	700	豚キムチ丼 ごぼうと人参のサラダ	味噌汁(コマツナ・麩)	1171	御飯260G コールスローサラダ	チキンのホワイトシチュー	930	2801	
16月	御飯220G ポーク卵 牛乳	味噌汁(椎茸・ネギ) 朝サラダ(ダイ・ニン)	743	御飯220G タンドリーチキン フロッコリーサラダ	白菜スープ キャベツ(キュウリ)	1098	御飯220G 魚の甘酢あんかけ オクラのごま和え	ワカメスープ キャベツ(人参)	713	2554
17火	御飯220G ソースハンバーグ 牛乳	ポタージュスープ 朝サラダ(レタス・紫キャ)	743	雑穀御飯 魚のきのこバターホイル焼き コンニャクと人参の白和え	赤だし(なめこ・大根) レタス(キュウリ)	695	御飯220G メンチカツ 青梗菜とカニカマの中華炒め	味噌汁(なす・油揚) キャベツ(レタス)	863	2301
18水	御飯220G 目玉焼き 納豆	味噌汁(あさり) キャベツ(人参) 牛乳	646	保存パン ポテトツナパスタ フルーツジャム	マンハッタンチャウダースープ 蒸し鶏のコールスローサラダ	990	御飯220G 豆腐チャンプルー	もずくスープ 中華磯いか	727	2363
19木	御飯220G ポイルソーセージ 牛乳	味噌汁(なめこ・玉葱) レタス(ピーマン)	710	御飯220G 南瓜コロケ	水炊き	1020	御飯220G めかじきのごま味噌焼 いんげんとコンビーフ炒め	清汁(椎茸・かまぼこ) 大根おろし(大葉)	730	2460
20金	御飯220G さばのみぞれ煮 牛乳	味噌汁(大根・油揚) フロッコリーの辛子ゴマ和え	715	まぐろカツなまり節タルタルバーガー ポテトフライ 冬瓜スープ	ゆで卵とレタスのサラダ 地産地消献立	1254	バック飯	865	2834	
21土	パンセットF	700	牛丼 キャベツのポン酢和え	赤だし(小松菜・えのき)	982	御飯220G 八宝菜 レタス(海藻サラダ)	中華スープ(豆腐・ほうれん草) ポークシュウマイ	946	2628	
22日	パンセットG	700	御飯220G 魚の竜田揚げ 人参としらたきの炒り煮	冬瓜と鶏ひきのスープ キャベツ(紫キャベツ)	840	御飯220G ポークチャップ 生野菜サラダ	清汁(渦巻き麩) 人参グラッセ	826	2366	
23月	パンセットH	700	御飯220G 豆腐ハンバーグおろしキノコソース 大豆と挽き肉のトマト煮	味噌汁(若・玉) 水菜サラダ	743	Japanese Beef Stew Rice Broccoli salad		904	2347	
24火	朝食うどん 牛乳	金平ごぼう	502	御飯220G 麻婆豆腐	中華スープ(青梗菜・椎茸) 棒々鶏	794	御飯220G 豚肉生姜焼き ひじきの炒め煮	味噌汁(豆腐・ワカメ) キャベツ(ミックス野菜)	1090	2386
25水	御飯220G ポーク卵 牛乳	味噌汁(牛蒡・人参) 朝サラダ(レタス・紫キャ)	777	沖縄風ジュージュー 大根んぶしー	宮古そば ボンデQドーナツ	1452	御飯220G 白身フライ 切干し大根のごまからし和え	味噌汁(大根・油揚) キャベツ(人参)	784	3013
26木	御飯220G チキンナゲット 牛乳	味噌汁(里芋・えのき) キャベツ(人参)	746	まぐろ山かけ丼 南瓜そぼろ煮	味噌汁(コマツナ・麩) クリーム大福	923	御飯220G ポークジンジャー ポテトサラダ	野菜コンソメスープ フロッコリー&トマト	857	2526
27金	御飯220G ミートボール(ナポリタン) 牛乳	味噌汁(しめじ・厚揚) 朝サラダ(水菜・タマネギ・コーン)	732	御飯220G 大根と長芋のシラス和	清汁(ワカメ・麩) 空上げの日	934	折り詰め弁当B	1024	2690	
28土	パンセットI	700	御飯260G 厚揚げの中華味噌炒め	中華スープ しらたきと小松菜の中華和え	755	御飯220G 鯖のごま焼 ほうれんそう白和え	味噌汁(牛蒡・人参) レタス(ピーマン)	809	2264	

●新献立

17(火)昼 魚のきのこバターホイル焼き：バターの香りときのこの旨味がほっとする味です

20(木)昼 まぐろカツなまり節タルタルバーガー：淡白なまぐろをさくさくのカツにして、伊良部島名産のかつおなまり節の燻製香とタルタルに合わせた地産地消バーガー

●食育の日(非常用糧食のアレンジ献立：那覇基地考案)

保存パン・マンハッタンチャウダー・ポテトツナパスタ  
蒸し鶏のコールスローサラダ・フルーツジャム

●空上げの日

土佐清水通信所柚子胡椒基地空上げ：鶏手羽元に柚子胡椒で下味をつけたピリッと爽やかに後味が軽い空上げ