

令和3年9月分献立表

静 浜 基 地

	朝 食		昼 食		夕 食	
1日 水	御飯 味付納豆 60kcal 焼とり 85kcal 基B パン2種類	里芋若布汁 73kcal オムレツ 52kcal さば味噌煮 130kcal コーヒー缶	(野外炊飯訓練) 合いかけカレー&ハヤシライス481kcal(ごはん抜き) 生野菜 38kcal 杏仁豆腐 85kcal		(防災の日) 非常用糧食主食缶 副食 ホウレン草なめこ汁 49kcal 牛乳	
2日 木	御飯 さけの塩焼 77kcal 肉じゃが 100kcal 基B パン2種類	豆腐油揚げ 77kcal 温泉玉子 72kcal ジュース缶	ラーメンサラダ 528kcal レバニラ炒め 241kcal	御飯(半減食) 牛乳	御飯 ひじきの炒り煮 75kcal カップ氷 45kcal ジャンボあじフライ 408kcal 馬鈴若布汁 74kcal	
3日 金	御飯 ベーコンソテー 169kcal スパゲティサラダ 97kcal 基B パン2種類	キャベツなめこ汁 40kcal 目玉焼き 26kcal 牛乳 コーヒー缶	スタミナ丼 1043kcal 豆腐もやし汁 63kcal	生野菜 33kcal キウイフルーツ 27kcal	(厨房清掃日) レトルト弁当 ウーロン茶缶	
4日 土	御飯 納豆 81kcal 鶏つくね 83kcal	ほうれん草油揚げ 51kcal ウィンナー玉子巻 94kcal スパゲティナポリタン 84kcal	御飯 拌三絲 148kcal もやしキムチ 3kcal	麻婆豆腐 425kcal 中華コーンスープ 87kcal バナナ 79kcal	御飯 つみれ団子旨煮 115kcal 牛乳 チキンのレモンペッパー焼 361kcal 豆腐なめこ汁 61kcal	
5日 日	御飯 ポイルウィンナー 162kcal しらすおろしあえ 19kcal	白菜若布汁 39kcal オムレツ 52kcal	御飯 れんこんジャーマン炒め 268kcal 柴漬 5kcal	イカフライ 328kcal 里芋椎茸汁 73kcal オレンジ 27kcal	御飯 なすの揚げ浸し 154kcal ヨーグルト 70kcal 豚肉のねぎ塩焼 335kcal スープ(チンゲンサイ、タマゴ) 44kcal	
6日 月	御飯 カレー 177kcal 照焼ハンバーグ 68kcal 基B パン2種	豆腐椎茸汁 62kcal スクランブルエッグ 89kcal 牛乳 ジュース缶	御飯(雑穀米) 切り干し大根炒り煮 70kcal ライチゼリー 34kcal	さばの西京焼 389kcal 馬鈴玉葱汁 69kcal	御飯 じゃがいも豆サラダ 182kcal ヒレカツ 260kcal スープ(ハクサイ、エノキ) 13kcal	
7日 火	御飯 納豆 81kcal チキンロール 80kcal 基B パン2種類	もやし油揚げ 51kcal 厚焼玉子 75kcal 味付けのり 8kcal コーヒー缶	御飯(雑穀米) パンパンジーサラダ 77kcal 牛乳	八宝菜 305kcal スープ(豆苗、卵) 37kcal	御飯 肉じゃが 213kcal オレンジ 27kcal あじの開き 231kcal 厚焼若布汁 79kcal	
8日 水	御飯 ツナサラダ 86kcal 肉団子 125kcal 基B パン2種類	豆腐玉葱汁 68kcal ウィンナー玉子巻 94kcal 牛乳 ジュース缶	チキンカレー 330kcal(ごはん抜き) 生野菜 38kcal 薬味二種 51kcal	カップ氷44kcal	御飯 切り昆布の旨煮 113kcal ポーク南蛮 440kcal 白菜なめこ汁 37kcal	
9日 木	御飯 辛子明太子 18kcal チキン甘酢だれ 46kcal 基B パン2種類	大根椎茸汁 40kcal オムレツ 52kcal ジュース缶	ネバとろそば 540kcal OR ネバとろうどん 538kcal 御飯(半減食) とり天 88kcal 牛乳	御飯 がんもの煮付 179kcal オレンジ 27kcal 焼肉 452kcal 舞茸若布汁 50kcal		
10日 金	御飯 ポイルウィンナー 162kcal スパゲティサラダ 97kcal 基B パン2種類	ほうれん草油揚げ 51kcal 温泉玉子 72kcal 牛乳 コーヒー缶	御飯(雑穀米) オクラのごまあえ 46kcal 白菜漬 3kcal	豚肉の味噌漬焼 347kcal 清汁 40kcal バナナ 79kcal	(厨房清掃日) 弁当 煎茶缶	
11日 土	御飯 納豆 81kcal 照焼ハンバーグ 68kcal	白菜なめこ汁 37kcal 目玉焼き 26kcal ポテトサラダ 62kcal	御飯 豆ひじき 101kcal 白菜朝鮮漬 9kcal	エビカツ 467kcal 厚焼玉葱汁 84kcal 牛乳	御飯 五目ビーフン 150kcal オレンジ 27kcal 冷やし水餃子 228kcal スープ(シメジ、ベーコン) 56kcal	
12日 日	御飯 笹かまぼこ 55kcal 鶏つくね 83kcal	えのき若布汁 37kcal スクランブルエッグ 89kcal	御飯 卵の花炒煮 141kcal ヨーグルト 70kcal	ジャンボコロケ 318kcal 大根油揚げ 55kcal	御飯 ほうれん草のナムル 47kcal 豚キムチ 460kcal スープ(豆苗、卵) 37kcal	
13日 月	御飯 カレー 177kcal チキンロール 80kcal 基B パン2種	ほうれん草椎茸汁 56kcal 厚焼玉子 75kcal 牛乳 ジュース缶	御飯(雑穀米) カニカマスバサラダ 252kcal キューちゃん漬 5kcal	ハムカツ 313kcal ポタージュース 68kcal オレンジ 27kcal	御飯 揚げだし豆腐 206kcal さばの塩焼 355kcal キャベツなめこ汁 40kcal	
14日 火	御飯 ポイルウィンナー28kcal ポテトサラダ 62kcal 基B パン2種類	白菜油揚げ 53kcal 目玉焼き 28kcal コーヒー缶	御飯(雑穀米) カボチャのサラダ 261kcal 沢庵漬 6kcal	(新献立) 台湾風からあげ 457kcal スープ(ほうれん草・若布) 11kcal 牛乳	御飯 酢の物 49kcal バナナ 79kcal かれの煮付 135kcal 豚汁 129kcal	



文書管理情報	
文書管理者: 第11期行政推進委員会事務局	開示 <input type="checkbox"/> 部分開示 <input type="checkbox"/> 不開示 <input type="checkbox"/>
一元的管理: 同上	作成時 <input type="checkbox"/>
責任を有する者	区分: 1 2 3 4 5 6
分類番号: B-20-053	理由:
作成年月日: 2021.8.3	
改訂年月日:	
保存期間: 1年未満(2)	
保存期間満了日: 2021.9.30	
紙数: 2枚	
配布先:	

	朝 食	昼 食	夕 食			
15日 水	御飯 納豆 81kcal 肉団子 125kcal 基B パン2種類	もやしなめこ汁 37kcal スクランブルエッグ 89kcal 味付けのり 8kcal ジュース缶	カレーライス 384kcal(ごはん抜き) 野菜スティック 147kcal 薬味二種 51kcal 牛乳	御飯 大根と豚バラ肉の煮物 251kcal 梨 38kcal	豆腐の冷やし鉢 188kcal 白菜油揚げ汁 53kcal	
16日 木	御飯 ししゃも 75kcal 焼とり 85kcal 基B パン2種類	厚揚げ玉葱汁 ウインナー玉子巻 94kcal スパゲティサラダ 97kcal ジュース缶	冷やし中華(ごまだれ) 484kcal 御飯(半減食) ギョーザ 146kcal 牛乳	御飯 里芋おかか煮 107kcal カップ氷 45kcal	梅じそチキンカツ 551kcal 豆腐椎茸汁 62kcal	
17日 金	御飯 ツナサラダ 80kcal チキン甘酢だれ 103kcal 基B パン2種類	馬鈴若布汁 75kcal オムレツ 46kcal コーヒー缶	(航空自衛隊食育の日・食品ロスゼロの日) W蒲焼丼(うなぎ・豚肉) 909kcal 生野菜 46kcal バナナ 79kcal 牛乳	(厨房清掃日) レトルト弁当 ウーロン茶缶		
18日 土	御飯 納豆 81kcal 照焼ハンバーグ 74kcal	豆腐椎茸汁 62kcal 厚焼玉子 74kcal 味付けのり 8kcal	御飯 竹輪の旨煮 130kcal 牛乳	御飯 切干大根の酢の物 71kcal キウイフルーツ 27kcal	鮭のチーズフライ 294kcal ほうれん草油揚げ汁 51kcal	
19日 日	御飯 ベーコンソテー 169kcal スパゲティサラダ 97kcal	大根なめこ汁 39kcal スクランブルエッグ 89kcal	御飯 フレンチサラダ 108kcal	御飯 もやしのピーナッツあえ 78kcal 厚揚げ椎茸汁 78kcal	さばの竜田揚 634kcal ヨーグルト 70kcal	
20日 月	御飯 カレー 177kcal 肉団子 125kcal	ほうれん草若布汁 42kcal 目玉焼き 28kcal 牛乳	御飯 ひじきとれんこんの炒煮 67kcal 沢庵漬 6kcal	御飯 ツナマカロニサラダ 275kcal	ささみチーズフライ 253kcal 馬鈴玉葱汁 69kcal オレンジ 27kcal	
21日 火	御飯 納豆 81kcal チキンロール 77kcal 基B パン2種類	里芋椎茸汁 75kcal オムレツ 50kcal 味付けのり 8kcal コーヒー缶	さつま芋ご飯 551kcal 五目大豆煮 130kcal 白菜漬 3kcal	御飯 カニカママリネ 171kcal	骨なしさんまの塩焼 210kcal ホウレン草なめこ汁 49kcal 牛乳	豚チリソース 244kcal スープ(豆苗、卵) 37kcal
22日 水	御飯 辛子明太子 18kcal 肉じゃが 100kcal 基B パン2種類	切干大根油揚げ汁 78kcal ウインナー玉子巻 94kcal ジュース缶	カレーライス 384kcal(ごはん抜き) 生野菜 66kcal 薬味二種 51kcal カップ氷 44kcal 牛乳	御飯 豆腐サラダ 185kcal キウイフルーツ 27kcal	ハムピカタ 384kcal バタージュース 68kcal	
23日 木	御飯 笹かまぼこ 55kcal チキン甘酢だれ	豆腐若布汁 74kcal 厚焼玉子 74kcal	焼きそば 524kcal 春巻 132kcal 牛乳	御飯 厚揚げそぼろ煮 181kcal ライチゼリー 34kcal	御飯(半減食) スープ(ハクサイ、シタケ) 16kcal	塩鮭焼 224kcal もやし油揚げ汁 51kcal
24日 金	御飯 ボイルウインナー 162kcal しらすおろしあえ 19kcal 基B パン2種類	馬鈴玉葱汁 69kcal 温泉玉子 72kcal コーヒー缶	(空上げの日) 御飯(雑穀米) さつまいもと昆布の旨煮 109kcal 野沢菜漬 3kcal	御飯 たらもサラダ 295kcal もやしキムチ 3kcal	福江島分屯基地空上げ 485kcal 豆腐なめこ汁 61kcal 牛乳	(厨房清掃日) 弁当 煎茶缶
25日 土	御飯 ししゃも 75kcal 鶏つくね 83kcal	えのき油揚げ汁 57kcal スクランブルエッグ 89kcal	御飯 たらのサラダ 295kcal もやしキムチ 3kcal	御飯 キスフライ 409kcal ゴーヤチャンプルー 222kcal ヨーグルト 70kcal	浜松餃子風 223kcal スープ(ナルト ニラ) 30kcal バナナ 79kcal	御飯 厚揚げそぼろ煮 181kcal ライチゼリー 34kcal
26日 日	御飯 カレー 177kcal チキンロール	大根なめこ汁 39kcal 目玉焼き 28kcal	御飯 めかぶのサラダ 58kcal 野沢菜漬 3kcal	御飯 コールスロー 90kcal オレンジ 27kcal	白身魚の南蛮漬 272kcal ほうれん草若布汁 42kcal	御飯 さばの味噌煮 92kcal
27日 月	御飯 ベーコンソテー 169kcal スパゲティサラダ 97kcal 基B パン2種	里芋若布汁 74kcal 厚焼玉子 74kcal ジュース缶	御飯(雑穀米) 豆サラダ 136kcal 白菜朝鮮漬 9kcal	御飯 ひじきときゅうりの酢の物 55kcal かき玉汁 53kcal キウイフルーツ 27kcal	豚肉の生姜焼 362kcal 大根椎茸汁 40kcal 牛乳	御飯 ひじきときゅうりの酢の物 55kcal かき玉汁 53kcal キウイフルーツ 27kcal
28日 火	御飯 納豆 81kcal 照焼ハンバーグ 68kcal 基B パン2種類	白菜椎茸汁 38kcal オムレツ 50kcal ポテトサラダ 62kcal コーヒー缶	御飯(雑穀米) 南瓜の旨煮 119kcal キウイフルーツ 27kcal	御飯 ジャーマンポテト 247kcal 牛乳	冷しゃぶサラダ 250kcal 豆腐もやし汁 63kcal	御飯 さばの味噌煮 92kcal
29日 水	御飯 笹かまぼこ 55kcal 肉団子 125kcal 基B パン2種類	えのき油揚げ汁 57kcal 温泉玉子 72kcal ジュース缶	カレーライス 384kcal(ごはん抜き) 生野菜 49kcal 薬味二種 51kcal バナナ 79kcal	御飯 ミモザサラダ 280kcal	牛乳	御飯 チキンのレモン焼 292kcal バタージュース 68kcal
30日 木	御飯 さけの塩焼 75kcal 肉じゃが 100kcal 基B パン2種類	厚揚げ玉葱汁 84kcal ウインナー玉子巻 94kcal ジュース缶	ざるそば 343kcal or ざるうどん 341kcal 御飯(半減食) てんぷら 425kcal	御飯 棒々鶏 145kcal スープ(ベジタブル、ワカメ) 21kcal	牛乳	御飯 酢豚 483kcal



ピリ辛の甘辛だれが食欲をそそる空上げです!

*ごはんのカロリー 飯椀 350g 588kcal、(8分目) 250g 420kcal、(半分) 150g 252kcal 丼のごはん 250g
*牛乳200ml 88kcal、オレンジジュース200ml 98kcal、アップルジュース200ml 100kcal、飲むヨーグルト200ml 118kcal
*朝食飲み物 牛乳 88kcal、缶コーヒー 23kcal、野菜ジュース缶 63kcal、オレンジジュース缶 84kcal、アップルジュース缶 80kcal