

令和5年度11月分献立表

静浜基地

	朝食		昼食		夕食		
1日 水	御飯 カレー 177kcal 焼とり 79kcal 基B パン2種類	麸若布汁 46kcal オムレツ 60kcal ジュース缶	御飯(雑穀米) マカロニサラダ 286kcal 白菜漬 3kcal	トンカツ 476kcal 豆腐椎茸汁 63kcal ケーキ 187kcal	御飯 南瓜の旨煮 119kcal	シューマイ 322kcal スープ(ホウレン・パジ) 24kcal	
2日 木	御飯 納豆 81kcal 厚焼玉子 75kcal 基B パン2種類	もやし油揚げ 51kcal チキンナゲット 65kcal ごま金平 33kcal 牛乳 コーヒー缶	(第1飛行教育隊 リクエスト献立) 濃厚味噌ラーメン 593kcal レパニオ炒め 241kcal	御飯(半減食) みかん 44kcal	(厨房清掃日) 非常用糧食 主食 副食 ミネラルウォーター		
3日 金	パン2種類	ジュース缶	カレーライス386kcal(ごはん抜き) 生野菜 46kcal 薬味二種 51kcal	ゆで玉子 72kcal 牛乳	御飯 ひじきのサラダ 142kcal りんご 30kcal	ポークソテー(キノコソース) 392kcal スープ(モヤシ、タマゴ) 30kcal	
4日 土	パン2種類	ジュース缶	御飯 ほうれん草のごまあえ 52kcal 白菜朝鮮漬 9kcal	豚肉の生姜焼 366kcal スープ(豆苗、卵) 37kcal みかん 44kcal	御飯 筑前煮 289kcal ヨーグルト 70kcal	ぶりのレモンペッパー焼 351kcal 豆腐若布汁 74kcal	
5日 日	パン2種類	ジュース缶	御飯 親子煮 198kcal 野菜菜漬 3kcal	さばのごま塩焼 371kcal きゃべつ椎茸汁 41kcal りんご 30kcal	御飯 白菜とハムのクリーム煮 125kcal 牛乳	ジャンボメンチカツ 365kcal スープ(トマト、卵) 34kcal	
6日 月	(冷蔵庫更新工事) 御飯 納豆 81kcal 肉団子 125kcal 基B パン2種類	大根若布汁 41kcal オムレツ 44kcal ポテトサラダ 62kcal 牛乳 コーヒー缶	(冷蔵庫更新工事) 御飯(雑穀米) ひじき煮 47kcal 柴漬 5kcal	イカフライ 332kcal 白菜なめこ汁 37kcal	(冷蔵庫更新工事) 御飯 カニカママリネ 127kcal みかん 44kcal	和風ハンバーグ 367kcal ポタージュースープ 68kcal	
7日 火	(冷蔵庫更新工事) 御飯 辛子明太子 18kcal 厚焼玉子 75kcal 基B パン2種類	ほうれん草若布汁 41kcal チキンロール 84kcal 牛乳 ジュース缶	(冷蔵庫更新工事) 御飯(雑穀米) 里芋の煮付 101kcal 野菜菜漬 3kcal	ささみチーズフライ 318kcal 豆腐椎茸汁 62kcal りんご 30kcal	(冷蔵庫更新工事) 弁当	煎茶缶	
8日 水	(冷蔵庫更新工事) パン2種類	ジュース缶	(冷蔵庫更新工事) カレーライス 831kcal 薬味二種 51kcal ヨーグルト 70kcal	大根サラダ 60kcal 牛乳	(冷蔵庫更新工事) レトルト弁当	ウーロン茶缶	
9日 木	(冷蔵庫更新工事) パン2種類	コーヒー缶	(冷蔵庫更新工事) 月見とろろそば 534kcal OR 月見とろろうどん 535kcal 御飯(半減食) ししゃもフライ 137kcal	柿 51kcal 牛乳	(冷蔵庫更新工事) 弁当	煎茶缶	
10日 金	(冷蔵庫更新工事) パン2種類	ジュース缶	(冷蔵庫更新工事) 牛丼 702kcal (地産地消献立) しめさばの酢の物 116kcal 豆腐若布汁 74kcal	みかん 44kcal 牛乳	(厨房清掃日) 非常用糧食 主食 副食 ミネラルウォーター		
11日 土	パン2種類	コーヒー缶	御飯 がんもの煮付 179kcal キューちゃん漬 5kcal	チキンカツ 531kcal 大根油揚げ 55kcal ヨーグルト 70kcal	御飯 五目ビーフン 150kcal りんご 30kcal	麻婆なす 310kcal 中華コーンスープ 89kcal	
12日 日	パン2種類	野菜ジュース	御飯 ロールキャベツのホワイトソースかけ 133kcal スープ(豆苗、卵) 37kcal	春雨サラダ 242kcal 133kcal 沢庵漬 6kcal みかん 44kcal	御飯 れんこんジャーマン炒め 268kcal 牛乳	さけのムニエル 399kcal えのき麩汁 40kcal	
13日 月	御飯 辛子明太子 18kcal 焼とり 85kcal 基B パン2種類	馬鈴玉葱汁 69kcal スクランブルエッグ 89kcal 牛乳 コーヒー缶	(地産地消献立) 御飯(雑穀米) (新献立) かつおのたたき韓国風 239kcal アスパラとしめじのナムル 45kcal 白菜漬 3kcal	きのこたっぷりカレー341kcal(ごはん抜き) ツナサラダ 186kcal 薬味二種 51kcal 柿 51kcal 牛乳	御飯 チキンのねぎ塩焼 286kcal 金平ごぼう 151kcal みかん 44kcal	白菜椎茸汁 38kcal	
14日 火	御飯 納豆 81kcal 蓮根と挽肉の照焼 84kcal 基B パン2種類	大根なめこ汁 39kcal 生卵or温泉卵 83kcal ポテトサラダ 62kcal ジュース缶	豆腐椎茸汁 62kcal 厚焼玉子 75kcal 味付けのり 8kcal 牛乳 ジュース缶	(24-A リクエスト献立) (郷土料理・宮崎) チキン南蛮 581kcal さつま揚げと昆布の旨煮 113kcal 野菜菜漬 3kcal	御飯 レバーとこんにゃく煮物 165kcal	ミルフィーユカツ 216kcal 馬鈴油揚げ 100kcal	
15日 水	御飯 ベーコンソテー 250kcal スパゲティサラダ 97kcal 基B パン2種類	豆腐椎茸汁 62kcal 厚焼玉子 75kcal 味付けのり 8kcal ジュース缶	御飯(雑穀米) さつま揚げと昆布の旨煮 113kcal 野菜菜漬 3kcal	(24-A リクエスト献立) (郷土料理・宮崎) チキン南蛮 581kcal もやし麩汁 38kcal みかん 44kcal	御飯 ミックスフライ(エビ・イカリング) 334kcal 肉じゃが 213kcal	清汁(ほうれん草) 13kcal	



文書管理番号: 第1期11月分献立表(令和5年度)	期別	献立	区分種別	不表示			
作成者: 佐藤 隆	作成日						
発行: 令和5年11月10日	区分	①	②	③	④	⑤	⑥
作成年月日: 2023.10.13	備考:	個人に関する情報					
作成者: 佐藤 隆							
印刷: 令和5年11月10日							
印刷: 佐藤 隆							

	朝 食		昼 食		夕 食	
16日 木	御飯 カレー 177kcal 照焼ハンバーグ 68kcal パン2種類	厚揚げ布汁 78kcal オムレツ 46kcal コーヒー缶	とんこつラーメン 595kcal OR しょうゆラーメン 516kcal 御飯(半減食) 揚げゴザ 198kcal りんご 30kcal	牛乳	御飯 拌三絲 148kcal	さげの唐揚 406kcal まいたけ油揚げ 64kcal
17日 金	御飯 納豆 81kcal チキンナゲット 71kcal パン2種類	白菜麩汁 41kcal 厚焼玉子 75kcal 肉じゃが 100kcal ジュース缶	(航空自衛隊食育の日) 笠取山分屯基地空上げ 898kcal スープ(チンゲンサイ、タマゴ) 44kcal 沢庵漬 6kcal	牛乳	しらすサラダ 64kcal みかん 44kcal	(厨房清掃日) 非常用糧食 主食 副食 ミネラルウォーター ピラフにカレー風味の空上げをのせました。
18日 土	パン2種類	野菜ジュース	御飯 厚揚げそば煮 181kcal 紫漬 5kcal		白身魚のバジルソテー 149kcal スープ(ニラ、タマゴ) 43kcal 牛乳	御飯 ひじきとコンニャクの炒煮 55kcal りんご 30kcal 一口カツ 430kcal 大根麩汁 42kcal
19日 日	パン2種類	野菜ジュース	御飯 豆ひじき 101kcal もやしキムチ 12kcal		ハムカツ 417kcal もやしなめこ汁 37kcal みかん 44kcal	御飯 鶏肉のチリソース 180kcal 牛乳
20日 月	御飯 納豆 81kcal 豚肉の唐揚げ 86kcal パン2種類	馬鈴若布汁 74kcal オムレツ 51kcal ごま金平 33kcal コーヒー缶	チャーハン 674kcal スープ(ハクサイ、シイタケ) 16kcal		かに玉 179kcal 牛乳	御飯 じゃがいも豆サラダ 182kcal みかん 44kcal
21日 火	御飯 辛子明太子 18kcal 肉団子 122kcal パン2種類	豆腐油揚げ 77kcal 厚焼玉子 75kcal 牛乳 ジュース缶	(管制隊 リクエスト献立) 名古屋風あんかけスパゲティ 730kcal 胚芽ロールパン 219kcal 生野菜 34kcal		スープ(シメジ、ワカメ) 15kcal	御飯 ほうれん草のナムル 45kcal りんご 30kcal
22日 水	御飯 ベーコンソテー 250kcal チキンロール 77kcal パン2種類	大根椎茸汁 40kcal スクランブルエッグ 81kcal 味付けのり 8kcal ジュース缶	チキンカレー392kcal(ごはん抜き) フレンチサラダ 141kcal ゆで玉子 72kcal 牛乳		薬味二種 51kcal	御飯 卵ときくらげ炒め 197kcal みかん 44kcal
23日 木	パン2種類	コーヒー缶	御飯 カニマスバサラダ 264kcal キューちゃん漬 5kcal		カキフライ 319kcal 豆腐椎茸汁 62kcal みかん 44kcal	御飯 ポークソテー(ジャリアピンソース) 372kcal スープ(ハクサイ、エノキ) 13kcal ヨーグルト 70kcal
24日 金	御飯 ポイルウインナー 194kcal スパゲティナポリタン 84kcal パン2種類	里芋なめこ汁 61kcal オムレツ 44kcal ごま金平 33kcal ジュース缶	(空上げの日) 御飯(雑穀米) 柿なます 67kcal みかん 44kcal		静浜空上げ(三種盛) 510kcal もやし油揚げ 51kcal 紫漬 5kcal	(厨房清掃日) 非常用糧食 主食 副食 ウーロン茶缶
25日 土	パン2種類	コーヒー缶	御飯 切干大根サラダ 184kcal 白菜漬 3kcal		ぶりのソテー 320kcal スープ(ベーコン、シメジ) 95kcal りんご 30kcal	御飯 たらもサラダ 295kcal ヨーグルト 70kcal
26日 日	パン2種類	野菜ジュース	御飯 ごま酢あえ 64kcal 野沢菜漬 3kcal		赤魚の煮付 276kcal けんちん汁 66kcal みかん 44kcal	御飯 茄子とピーマン味噌炒め 123kcal 牛乳
27日 月	御飯 さげの塩焼 76kcal 照焼ハンバーグ 68kcal パン2種類	ハウレン草なめこ汁 49kcal 生卵or温泉卵 83kcal 味付けのり 8kcal コーヒー缶	天丼 595kcal 切干大根若布汁 63kcal 牛乳		ひじきときゅうりの酢の物 55kcal 沢庵漬 6kcal	御飯 コーンポテトサラダ 181kcal みかん 44kcal
28日 火	御飯 ハムソテー 80kcal ポテトサラダ 62kcal パン2種類	厚揚げ玉葱汁 84kcal 厚焼玉子 75kcal 味付けのり 8kcal ジュース缶	御飯(雑穀米) 大根と豚バラ肉の煮物 252kcal もやしキムチ 12kcal		さげの西京焼 389kcal 豚汁 162kcal 牛乳	御飯 もすくの酢の物 46kcal みかん 44kcal
29日 水	御飯 納豆 81kcal 蓮根と挽肉の照焼 84kcal パン2種類	もやしなめこ汁 37kcal スクランブルエッグ 89kcal 肉じゃが 100kcal コーヒー缶	コロケカレー554kcal(ごはん抜き) コールスロー 90kcal 薬味二種 51kcal		牛乳	御飯 切り干し大根炒り煮 70kcal りんご 30kcal
30日 木	御飯 辛子明太子 18kcal チキンナゲット 71kcal パン2種類	えのき油揚げ 57kcal 厚焼玉子 75kcal 牛乳 コーヒー缶	(郷土料理 愛知) きしめん 306kcal 御飯(半減食) ちくわ磯辺天ぷら 126kcal		みかん 44kcal	御飯 ポークピカタ 463kcal

*ごはんのカロリー 飯椀 350g 546kcal、(8分目) 250g 390kcal、(半分) 150g 234kcal 其のごはん 250g 390kcal
*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 158kcal
*朝食飲み物 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