

令和6年度4月分献立表

静浜基地

	朝食	昼食	夕食
1日月	(年度初め調整日) パン2種類 コーヒー缶	御飯(雑穀米) 春雨サラダ 273kcal 白菜漬 3kcal	ハンバーグ 321kcal ポタージュスープ 54kcal
2日火	御飯 納豆 81kcal 豚肉の唐揚げ 86kcal 基B パン2種類	白菜油揚げ汁 53kcal オムレツ 44kcal ごま金平 33kcal ジュース缶	御飯 ひじき煮 125kcal
3日水	御飯 ベーコンソテー 250kcal ポテトサラダ 62kcal 基B パン2種類	大根蕎麦汁 42kcal 厚焼玉子 75kcal 味付けのり 8kcal ジュース缶	御飯 レバーとこんにゃく煮物 165kcal 厚揚げ布汁 79kcal りんご 30kcal
4日木	御飯 辛子明太子 18kcal 焼とり 79kcal 基B パン2種類	馬鈴薯茸汁 74kcal スクランブルエッグ 89kcal ジュース缶	御飯(半減食) 牛乳
5日金	御飯 納豆 81kcal 照焼ハンバーグ 68kcal 基B パン2種類	キャベツなめこ汁 40kcal 目玉焼き 34kcal ポテトサラダ 62kcal コーヒー缶	春のちらし寿司 660kcal 清汁 44kcal
6日土	御飯 さけの塩焼 76kcal 肉団子 125kcal	大根若布汁 41kcal 厚焼玉子 75kcal	御飯 アスパラとしめじのナムル 45kcal 白菜漬 3kcal
7日日	御飯 ボイルウインナー 194kcal スパゲティサラダ 97kcal	えのき油揚げ汁 48kcal 生卵or温泉卵 83kcal ごま金平 33kcal	御飯 じゃが芋そぼろ煮 227kcal 野沢菜漬 3kcal
8日月	御飯 納豆 81kcal ベーコンポテトサラダ 110kcal 基B パン2種類	白菜なめこ汁 6kcal 厚焼玉子 75kcal チキンロール 85kcal コーヒー缶	カキフライ 319kcal 豆腐椎茸汁 62kcal オレンジ 13kcal
9日火	御飯 ハムサラダ 61kcal さば味噌煮 130kcal 基B パン2種類	厚揚げ若布汁 78kcal オムレツ 46kcal ジュース缶	チャーハン 640kcal 牛乳
10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	切干大根椎茸汁 63kcal 厚焼玉子 75kcal 牛乳 ジュース缶	カレーライス 378kcal (ごはん抜き) シーザーサラダ 193kcal ゆで玉子 72kcal
11日木	御飯 納豆 81kcal 牛肉大和煮 55kcal 基B パン2種類	大根油揚げ汁 55kcal スクランブルエッグ 89kcal 筍土佐煮 24kcal ジュース缶	山菜そば 400kcal OR 山菜うどん 399kcal 御飯(半減食) サクラしゅうまい 136kcal
12日金	御飯 ツナサラダ 86kcal 豚肉の唐揚げ 86kcal 基B パン2種類	馬鈴薯葱汁 69kcal 厚焼玉子 75kcal 牛乳 コーヒー缶	(郷土料理・佐賀) シシリアンライス 785kcal フルーツサラダ 238kcal スープ(もやし ニラ) 17kcal
13日土	御飯 笹かまぼこ 55kcal 焼とり 79kcal 牛乳	里芋油揚げ汁 57kcal オムレツ 46kcal 味付けのり 8kcal	御飯 ポークソテーきのこクリームソース 410kcal コンマカロニサラダ 204kcal スープ(トマト、卵) 34kcal
14日日	御飯 納豆 81kcal 照り焼きチキン 120kcal	大根椎茸汁40kcal ウインナー玉子巻 94kcal ごま金平 33kcal	御飯 ほうれん草のクリーム煮 169kcal もやし若布汁 38kcal
15日月	御飯 里芋なめこ汁 61kcal 肉団子 119kcal 基B パン2種類	辛子明太子 18kcal 目玉焼き 34kcal 牛乳 コーヒー缶	御飯(雑穀米) チャプチェ 196kcal 白菜朝鮮漬 9kcal

文書管理番号: 第11期行政経理課経理業務課第11 二元的な管理に: 同上 責任を有する者 分類番号: B-20-053 作成年月日: 2024.3.6 取得年月日: 保存期間: 1年未満(2) 保存期間満了日: 2024.4.30 本紙含め: 2枚 配布先:	文書管理情報 開示 <input type="checkbox"/> 部分開示 <input type="checkbox"/> 不開示 <input type="checkbox"/> 作成時 <input type="checkbox"/> 区分: ① 2 3 4 5 6 理由:
---	--

	朝 食		昼 食		夕 食	
16日 火	御飯 ポイルウインナー 194kcal 筍土佐煮 24kcal 基B パン2種類	豆腐若布汁 74kcal スクランブルエッグ 89kcal 味付けのり 8kcal ジュース缶	(24-Dリクエスト献立) 御飯(雑穀米) 竹輪ともやしのコチュマヨあえ 137kcal 野沢菜漬 3kcal	岐阜基地「信長ハイカラ上げ」527kcal キャベツなめこ汁 40kcal 牛乳	御飯 キャロットラペ 158kcal	サーモンマヨネーズ焼 587kcal ポタージュスープ 68kcal
17日 水	御飯 納豆 81kcal 蓮根と挽肉の照焼 84kcal 基B パン2種類	白菜椎茸汁 38kcal ハムチーズピカタ 53kcal ポテトサラダ 62kcal ジュース缶	カレーライス 378kcal (ごはん抜き) 野菜スティック 142kcal 薬味二種 51kcal	牛乳	御飯 めんたいスパサラダ 233kcal 大根若布汁 41kcal	いわしフライ 439kcal
18日 木	御飯 塩鮭焼 226kcal 豚肉の唐揚げ 86kcal 基B パン2種類	えのき油揚げ 57kcal 厚焼玉子 75kcal 牛乳 ジュース缶	鶏南そば 602kcal OR 鶏南うどん 601kcal 御飯(半減食) きすの天ぷら 120kcal		御飯 豚肉のハニーマスタードソースかけ 448kcal ほうれん草とツナのあえもの 115kcal スープ(コーン・マッシュルーム) 48kcal	(厨房清掃日) 弁当
19日 金	御飯 ハムソテー 80kcal スパゲティサラダ 97kcal 基B パン2種類	豆腐なめこ汁 61kcal 生卵or温泉卵 83kcal 牛乳 コービー缶	(食育の日) たけのご御飯 496kcal しらす酢の物 56kcal 沢庵漬 6kcal	さわらの西京焼 207kcal 清汁(ほうれん草) 13kcal		
20日 土	御飯 納豆 81kcal 肉団子 125kcal	白菜蒸汁 37kcal ウインナー玉子巻 94kcal スパゲティボリタン 84kcal	御飯 こま酢あえ 64kcal 柴漬 5kcal	鶏の照焼 302kcal 馬鈴なめこ汁 63kcal 牛乳	御飯 五目大豆煮 22kcal スープ(ベーコン、マッシュ) 87kcal	白身フライ 431kcal
21日 日	御飯 ツナサラダ 86kcal 豚肉の唐揚げ 86kcal	里芋椎茸汁 75kcal 目玉焼き 34kcal 味付けのり 8kcal	御飯 れんこん炒め煮 121kcal もやしキムチ 12kcal	さばの塩焼 351kcal キャベツ若布汁 41kcal	御飯 カニカママリネ 127kcal スープ(モヤシ、ベジタブル) 20kcal	和風ロールキャベツ 141kcal
22日 月	御飯 笹かまぼこ 55kcal 照り焼きチキン 120kcal 基B パン2種類	大根若布汁 41kcal スクランブルエッグ 89kcal 牛乳 コービー缶	御飯 ふきと筍土佐煮 61kcal キューちゃん漬 5kcal	豚肉の生姜焼 367kcal 白菜椎茸汁 38kcal	御飯 春雨とツナのサラダ 315kcal スープ(トマト、卵) 34kcal オレンジ 12kcal	白身魚のバジルソテー 163kcal
23日 火	御飯 納豆 81kcal 照焼ハンバーグ 68kcal 基B パン2種類	馬鈴油揚げ 61kcal オムレツ 46kcal ごま金平 33kcal ジュース缶	天津飯 781kcal スープ 20kcal	鶏肉のチリソース 189kcal りんご 30kcal	御飯 豆ひじき 101kcal	一口カツ 430kcal 豆腐椎茸汁 62kcal
24日 水	御飯 ベーコンソテー 246kcal ポテトサラダ 62kcal 基B パン2種類	キャベツなめこ汁 40kcal 生卵or温泉卵 83kcal 味付けのり 8kcal ジュース缶	チキンカレー 384kcal (ごはん抜き) フレンチサラダ 138kcal 薬味二種 51kcal バナナ 79kcal	牛乳	御飯 めかぶのサラダ 58kcal	回鍋肉 554kcal 中華春雨スープ 68kcal
25日 木	御飯 辛子明太子 18kcal ハムチーズピカタ 51kcal 基B パン2種類	切干大根椎茸汁 63kcal チキンロール 77kcal	味噌ラーメン 494kcal 御飯(半減食) レバニラ炒め 241kcal	牛乳	御飯 ツナポテトサラダ 222kcal スープ(シメジ、ワカメ) 15kcal	ブルコギ 316kcal
26日 金	御飯 納豆 81kcal 豚肉の唐揚げ 94kcal 基B パン2種類	もやし油揚げ 51kcal 厚焼玉子 75kcal 筍土佐煮 24kcal コービー缶	(空上げの日) 御飯(雑穀米) 静浜基地空上げ(桜えび&かつお) 415kcal 卵の花炒煮 141kcal	キャベツ若布汁 41kcal	(厨房清掃日) レトルト弁当 ミネラルウォーター	
27日 土	御飯 ポイルウインナー 194kcal スパゲティサラダ 97kcal	豆腐なめこ汁 61kcal 目玉焼き 34kcal 味付けのり 8kcal	御飯 ミモザサラダ 274kcal 白菜漬 3kcal	スライスチーズのハムカツ 284kcal ポタージュスープ 5kcal	御飯 肉じゃが 213kcal ヨーグルト 70kcal	ほっけの開き 75kcal 白菜なめこ汁 37kcal
28日 日	御飯 さけの塩焼 76kcal ベーコンポテトサラダ 110kcal	厚揚げ玉葱汁 84kcal スクランブルエッグ 89kcal	御飯 茄子とピーマン味噌炒め 123kcal 野沢菜漬 3kcal	カレイのみぞれ煮風 133kcal 清汁 44kcal	御飯 もすくの酢の物 46kcal 牛乳	(郷土料理・愛知)味噌カツ 524kcal 馬鈴油揚げ 100kcal
29日 月	御飯 納豆 81kcal 蓮根と挽肉の照焼 84kcal	大根蒸汁 42kcal オムレツ 46kcal ごま金平 33kcal	御飯 親子煮 198kcal 白菜朝鮮漬 9kcal	まぐろマスタードカツ 275kcal 豆腐椎茸汁 62kcal オレンジ 27kcal	御飯 揚ギョーザのチリソースかけ 310kcal 五日ピーフン 150kcal	中華コーンスープ 89kcal
30日 火	御飯 ハムサラダ 65kcal スパゲティボリタン 84kcal	馬鈴若布汁 74kcal 厚焼玉子 75kcal	御飯 さつま揚げと昆布の旨煮 113kcal 柴漬 5kcal	さばの竜田揚 503kcal 白菜なめこ汁 37kcal オレンジ 13kcal	御飯 かに風味サラダ 157kcal	青椒肉絲 274kcal スープ(ホウレン・バジ) 24kcal

