

令和7年度7月分献立表

静浜基地

	朝食		昼食		夕食	
1日 火	御飯 味付納豆(60kcal) オムレツ(44kcal) カルシウムウエハース(34kcal) 基B パン二種	里芋若布汁(74kcal) 肉団子(126kcal) 味付けのり(8kcal) ミネラルウォーター	御飯(雑穀米) 春雨の酢の物(122kcal) 白菜漬(3kcal)	ささみチーズフライ(292kcal) 豆腐椎茸汁(65kcal)	御飯 ひじき煮(146kcal)	ギョーザ(330kcal) スープ(ホウレン・ベジ)(23kcal)
2日 水	御飯 ポイルウィンナー(194kcal) ポテトサラダ(61kcal) 基B パン二種	厚揚げ玉葱汁(86kcal) 厚焼玉子(75kcal) ミネラルウォーター	カレーライス(378kcal ご飯抜き) 生野菜(36kcal) ゆで玉子(72kcal) 牛乳	薬味二種(51kcal)	御飯 スパゲティサラダ(200kcal)	イカフライ(491kcal) 白菜若布汁(40kcal)
3日 木	御飯 ツナサラダ(86kcal) スクランブルエッグ(89kcal) 基B パン二種	キャベツ油揚げ汁(58kcal) 照り焼きチキン(120kcal) 味付けのり(8kcal) ミネラルウォーター	冷やし中華(459kcal) ハンパンの磯辺揚げ(298kcal)	御飯(半減食) 牛乳	御飯 長芋の梅マヨあえ(189kcal)	赤魚の煮付(245kcal) 豚汁(139kcal)
4日 金	御飯 納豆(81kcal) 照焼ハンバーグ(68kcal) 基B パン二種	大根椎茸汁(42kcal) 目玉焼き(34kcal) 揚なす(12kcal) 牛乳 ミネラルウォーター	御飯(雑穀米) ほうれん草のナムル(45kcal) キューちゃん漬(5kcal)	ポークチャップ(375kcal) ポタージュスープ(67kcal)	(厨房清掃日) 弁当	ミネラルウォーター
5日 土	御飯 ベーコンソテー(250kcal) スパゲティサラダ(97kcal) カルシウムウエハース(34kcal)	ほうれん草若布汁(43kcal) オムレツ(44kcal) 味付けのり(8kcal)	御飯 オクラのごまあえ(46kcal) 沢庵漬(6kcal)	白身魚の竜田揚げ(307kcal) 馬鈴油揚げ汁(102kcal) オレンジ(13kcal)	御飯 ひじきとキャベツのコールスロー(83kcal) スープ(モヤシ、ベジタブル)(19kcal)	豚肉のピザ風(444kcal)
6日 日	御飯 さけの塩焼(76kcal) ごま金平(33kcal)	厚揚げなめこ汁(95kcal) ウィンナー玉子巻(94kcal) カルシウムウエハース(34kcal)	御飯 ツナポテトサラダ(214kcal) 沢庵漬(6kcal)	タンドリーチキン(280kcal) スープ(豆苗、卵)(37kcal)	御飯 かぼちゃのそぼろあん(166kcal)	エビカツ(425kcal) 白菜椎茸汁(40kcal)
7日 月	御飯 納豆(81kcal) チキンロール(77kcal) 基B パン二種	豆腐えのき汁(67kcal) スクランブルエッグ(89kcal) わさび菜のお浸し(44kcal) 牛乳 ミネラルウォーター	(七夕) ぞうめん(359kcal) とり天(418kcal)	御飯(半減食) 西瓜(66kcal)	御飯 豆腐サラダ(185kcal)	豚肉の山賊炒め(539kcal) スープ(ホウレン・ベジ)(23kcal)
8日 火	御飯 笹かまぼこ(55kcal) 豚肉の唐揚げ(86kcal) 基B パン二種	切干大根若布汁(65kcal) 目玉焼き(34kcal) 味付けのり(8kcal) ミネラルウォーター	枝豆ごはん(463kcal) かにかまの酢の物(38kcal) 野沢菜漬(2kcal)	白身フライ(431kcal) 豆腐なめこ汁(63kcal) 牛乳	御飯 拌三絲(148kcal)	八宝菜(301kcal) スープ(卵・キクラゲ)(35kcal)
9日 水	御飯 ポイルウィンナー(194kcal) ポテトサラダ(61kcal) 基B パン二種	豆腐油揚げ汁(79kcal) 厚焼玉子(75kcal) 牛乳 ミネラルウォーター	チキンカレー(384kcal ご飯抜き) コールスロー(91kcal) 薬味二種(51kcal)	カットゼリー(56kcal)	御飯 チンゲン菜としめじのソテー(28kcal) スープ(豆苗、若布)(22kcal)	鮭の南蛮漬(331kcal)
10日 木	御飯 納豆(81kcal) 肉団子(125kcal) 基B パン二種	大根なめこ汁(41kcal) オムレツ(44kcal) ごま金平(33kcal) ミネラルウォーター	(郷土料理・沖縄) タコライス(854kcal) フルーツサラダ(236kcal) スープ(チンゲン、ベジ)(22kcal)	牛乳	御飯 かに風味サラダ(143kcal) もやし椎茸汁(38kcal)	鶏の唐揚げ(336kcal) オレンジ(13kcal)
11日 金	御飯 辛子明太子(18kcal) 焼とり(85kcal) 基B パン二種	白菜若布汁(40kcal) ウィンナー玉子巻(94kcal) ミネラルウォーター	御飯 ポークソテーラタトゥーソース(518kcal) 切干大根サラダ(178kcal) 白菜漬(3kcal)	ポタージュスープ(67kcal) 牛乳	(厨房清掃日) レトルト弁当	ミネラルウォーター
12日 土	御飯 さけの塩焼(76kcal) 照焼ハンバーグ(68kcal)	もやし油揚げ汁(53kcal) 目玉焼き(34kcal) カルシウムウエハース(34kcal)	御飯 肉じゃが(214kcal) キューちゃん漬(5kcal)	さわらのレモンペッパー焼(305kcal) 清汁(ほうれん草)(13kcal)	御飯 酢の物(49kcal) りんご(30kcal)	トンカツ(506kcal) 豆腐椎茸汁(64kcal)
13日 日	御飯 納豆(81kcal) 蓮根と挽肉の照焼(90kcal) カルシウムウエハース(34kcal)	キャベツ若布汁(43kcal) 厚焼玉子(75kcal) オニオンコールスロー(88kcal)	御飯 鶏肉のチリソース(180kcal) キューちゃん漬(5kcal)	麻婆なす(310kcal) スープ(ニラ、タマゴ)(42kcal)	御飯 コーンマカロニサラダ(199kcal)	かれいの唐揚げ(315kcal) 大根なめこ汁(41kcal)
14日 月	御飯 ハムサラダ(58kcal) 揚なす(12kcal) 基B パン二種	馬鈴椎茸汁(77kcal) スクランブルエッグ(89kcal) 味付けのり(8kcal) ミネラルウォーター	御飯(雑穀米) 切り昆布の旨煮(116kcal) 沢庵漬(6kcal)	鯖のカレームニエル(492kcal) 大根若布汁(43kcal) 牛乳	御飯 つみれ団子旨煮(117kcal) オレンジ(13kcal)	鶏肉の生姜焼(324kcal) 清汁(44kcal)
15日 火	御飯 ベーコンソテー(250kcal) ポテトサラダ(61kcal) 基B パン二種	えのき油揚げ汁(59kcal) 生卵or温泉卵(83kcal) 味付けのり(8kcal) 牛乳 ミネラルウォーター	御飯(雑穀米) おろしポン酢ハンバーグ(329kcal) キャロットラペ(158kcal) 柴漬(5kcal)	ポタージュスープ(67kcal) りんご(30kcal)	御飯 豆ひじき(103kcal)	アジフライ(400kcal) もやしなめこ汁(39kcal)



	朝 食		昼 食		夕 食	
16日 水	御飯 納豆 (81kcal) 豚肉の唐揚げ (86kcal) 基B パン二種	切干大根椎茸汁 (65kcal) ウインナー玉子巻 (94kcal) スパゲティサラダ (97kcal) ミネラルウォーター	カレーライス (376kcal ご飯抜き) フレンチサラダ (133kcal) とうもろこし (69kcal) 牛乳	薬味二種 (51kcal)	御飯 茄子とピーマン味噌炒め (122kcal) スープ(キャベツ、若布) (16kcal) カットゼリー (56kcal)	チキンカツ (531kcal)
17日 木	御飯 笹かまぼこ (55kcal) 焼とり (85kcal) 基B パン二種	馬鈴油揚げ汁 (102kcal) スクランブルエッグ (81kcal) ミネラルウォーター	冷し担々麺 (621kcal) 包子 (149kcal)	御飯 (半減食) 牛乳	御飯 めんたいスパサラダ (233kcal)	白身魚香草焼 (126kcal) スープ(ニラ、タマゴ) (42kcal)
18日 金	御飯 ポイルウインナー (194kcal) オニオンコルスロー (88kcal) 基B パン二種	豆腐椎茸汁 (64kcal) 目玉焼き (28kcal) ミネラルウォーター	(食育の日・土用の丑の日繰り上げ・気象隊リクエスト献立) うな玉丼 (710kcal) 清汁 (44kcal)	ゴーヤチャンプルー (223kcal) 沢庵漬 (6kcal)	(厨房清掃日) 弁当	ミネラルウォーター
19日 土	御飯 納豆 (81kcal) チキンロール (77kcal) カルシウムウエハース (34kcal)	キャベツなめこ汁 (42kcal) オムレツ (46kcal) ポテトサラダ (61kcal)	御飯 南瓜の旨煮 (121kcal) 野沢菜漬 (2kcal)	ほっけの塩焼 (156kcal) えのき油揚げ汁 (59kcal)	御飯 わかめのナムル (54kcal)	肉野菜炒め (452kcal) スープ(ワカメ・マッシュ) (10kcal)
20日 日	御飯 さけの塩焼 (76kcal) 蓮根と挽肉の照焼 (86kcal)	白菜椎茸汁 (40kcal) 厚焼玉子 (75kcal) 味付けのり (8kcal)	御飯 もやしナムル (48kcal) 野沢菜漬 (2kcal)	チキンソテーハニーマスタードソース (471kcal) スープ(トマト、卵) (34kcal)	御飯 マセドアンサラダ (178kcal) 牛乳	白身魚の磯辺揚げ (226kcal) ハウレン草若布汁 (40kcal)
21日 月	御飯 ツナサラダ (86kcal) カレー (177kcal)	里芋なめこ汁 (64kcal) スクランブルエッグ (81kcal) カルシウムウエハース (34kcal)	御飯 じゃがいもナポリタン (169kcal) 白菜漬 (3kcal)	たち魚のバジルソテー (386kcal) ポタージュスープ (67kcal)	御飯 なす田楽風 (163kcal)	一口カツ (430kcal) 豆腐椎茸汁 (64kcal)
22日 火	御飯 納豆 (81kcal) 照焼ハンバーグ (76kcal) 基B パン二種	ほうれん草麩汁 (45kcal) 生卵or温泉卵 (83kcal) ごま金平 (33kcal) ミネラルウォーター	御飯 (雑穀米) 五目ビーフン (150kcal) 柴漬 (5kcal)	牛乳 シューマイ (326kcal) 中華コーンスープ (89kcal) カットゼリー (56kcal)	御飯 昆布とさつま揚げの旨煮 (88kcal)	あじの南蛮漬 (319kcal) 大根なめこ汁 (41kcal)
23日 水	御飯 ベーコンソテー (250kcal) オニオンコルスロー (88kcal) 基B パン二種	馬鈴椎茸汁 (77kcal) オムレツ (46kcal) 味付けのり (8kcal) ミネラルウォーター	夏野菜カレー (362kcal ご飯抜き) チョレギサラダ (39kcal) 薬味二種 (51kcal)	牛乳	御飯 えびチリソース (133kcal) りんご (30kcal)	棒々鶏 (323kcal) スープ (14kcal)
24日 木	御飯 辛子明太子 (18kcal) 豚肉の唐揚げ (86kcal) 基B パン二種	豆腐油揚げ汁 (79kcal) ウインナー玉子巻 (94kcal) ミネラルウォーター	焼きそば (478kcal) レバニラ炒め (239kcal) オレンジ (13kcal)	御飯 (半減食) スープ(ハクサイ、シイタケ) (16kcal)	御飯 金平ごぼう (152kcal) 牛乳	さばの塩焼 (360kcal) 厚焼玉葱汁 (86kcal)
25日 金	御飯 納豆 (81kcal) 揚なす (12kcal) 牛乳 基B パン二種	厚焼椎茸汁 (80kcal) スクランブルエッグ (89kcal) 蓮根と挽肉の照焼 (84kcal) ミネラルウォーター	(空上げの日) 御飯 (雑穀米) 酢の物 (49kcal) キューちゃん漬 (5kcal)	奈良基地空上げ (520kcal) 里芋若布汁 (76kcal) 西瓜 (66kcal)	(厨房清掃日) レトルト弁当	ミネラルウォーター
26日 土	御飯 さけの塩焼 (76kcal) 肉団子 (125kcal)	えのき若布汁 (41kcal) スクランブルエッグ (81kcal) カルシウムウエハース (34kcal)	御飯 春雨サラダ (197kcal) もやしキムチ (12kcal)	揚ギョーザのチリソースかけ (310kcal) スープ(豆苗、卵) (37kcal)	御飯 厚焼そばろ煮 (181kcal)	赤魚の照り焼き (204kcal) 白菜油揚げ汁 (55kcal)
27日 日	御飯 ポイルウインナー (194kcal) スパゲティサラダ (97kcal) カルシウムウエハース (34kcal)	馬鈴なめこ汁 (65kcal) オムレツ (44kcal) 味付けのり (8kcal)	御飯 コンニャク酢味噌あえ (38kcal) もやしキムチ (12kcal)	カツオフライ (303kcal) 清汁(ほうれん草) (13kcal)	御飯 里芋おかか煮 (108kcal)	豚肉のねぎ塩焼 (335kcal) 豆腐椎茸汁 (64kcal)
28日 月	御飯 納豆 (81kcal) 照り焼きチキン (120kcal) 基B パン二種	大根若布汁 (43kcal) 目玉焼き (34kcal) わさび菜のお浸し (44kcal) ミネラルウォーター	御飯 (雑穀米) (地産地消献立) きゅうりとかまぼこの酢の物 (61kcal) 豆腐なめこ汁 (63kcal) 柴漬 (5kcal) 牛乳	てんぷら (341kcal)	御飯 五目大豆煮 (132kcal) オレンジ (13kcal)	チキンソテートマトソースかけ (310kcal) スープ(豆苗、卵) (37kcal)
29日 火	御飯 ベーコンソテー (250kcal) 揚なす (12kcal) 基B パン二種	もやし麩汁 (40kcal) 厚焼玉子 (75kcal) 牛乳 ミネラルウォーター	(新献立) ナポリタン牛丼 (788kcal) 生野菜 (36kcal) スープ(キャベツ、ワカメ) (14kcal) カットゼリー (56kcal)		御飯 ハンバンジーサラダ (77kcal)	麻婆豆腐 (455kcal) 中華春雨スープ (68kcal)
30日 水	御飯 ツナサラダ (86kcal) チキンロール (77kcal) 基B パン二種	馬鈴油揚げ汁 (102kcal) ウインナー玉子巻 (86kcal) 牛乳 ミネラルウォーター	カレーライス (376kcal ご飯抜き) 大根サラダ (60kcal) 薬味二種 (51kcal)	西瓜 (66kcal)	御飯 アスパラナムル (27kcal)	ヤンニョムチキン (432kcal) スープ(豆苗、もやし) (21kcal)
31日 木	御飯 笹かまぼこ (55kcal) 照焼ハンバーグ (68kcal) 基B パン二種	白菜椎茸汁 (40kcal) スクランブルエッグ (89kcal) 味付けのり (8kcal) ミネラルウォーター	(管制隊リクエスト献立) 台湾まぜそば (845kcal) 春巻 (128kcal)	御飯 (半減食) 牛乳	御飯 卵の花炒煮 (144kcal)	あじの開き (231kcal) キャベツ油揚げ汁 (58kcal)

\*ごはんのカロリー 飯椀 350g 546kcal、(8分目) 250g 390cal、(半分) 150g 234cal 丼のごはん 250g 390kcal  
\*牛乳200ml 88kcal、アップルジュース200ml 100kcal、飲むヨーグルト200ml 118kcal