

	朝 食		昼 食		夕 食	
1日 木	御飯 カレー 177kcal 肉団子 119kcal カルシウムウエハース 基B パン2種 ミネラルウォーター	豆腐なめこ汁 63kcal オムレツ 53kcal さば味噌煮 130kcal	御飯（雑穀米） マカロニサラダ 284kcal 白菜漬 3kcal	ささみチーズフライ 292kcal ポタージュスープ 52kcal	御飯 ひじき煮 50kcal	シューマイ 322kcal ほうれん草若布汁 43kcal
2日 金	御飯 照り焼きチキン 125kcal ポテトサラダ 61kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	大根油揚げ汁 58kcal 厚焼玉子 73kcal 小松菜のおひたし 25kcal 牛乳	焼きそば 474kcal 牛肉コロッケ 179kcal カットゼリー 56kcal	御飯（半減食） スープ(豆苗、若布) 21kcal	（厨房清掃日）非常用糧食セット ミネラルウォーター	
3日 土	御飯 納豆 77kcal 焼とり 126kcal	白菜若布汁 40kcal スクランブルエッグ 113kcal スパゲティサラダ 97kcal	御飯 バンバンジーサラダ 80kcal 沢庵漬 6kcal	サーモンピカタ 169kcal 厚揚げ玉葱汁 84kcal	御飯 チョレギサラダ 39kcal ヨーグルト 70kcal	豚キムチ 562kcal スープ(タマゴ、ワカメ) 35kcal
4日 日	御飯 豚角煮 82kcal わさび菜のお浸し 44kcal カルシウムウエハース	馬鈴玉葱汁 62kcal 目玉焼き 34kcal 味付けのり 8kcal	御飯 れんこんジャーマン炒め 264kcal スープ(シメジ、ワカメ) 15kcal 沢庵漬 6kcal	たち魚のレモンペッパー焼 337kcal	御飯 ごま酢あえ 63kcal	チキンカツ 501kcal 白菜なめこ汁 40kcal
5日 月	御飯 辛子明太子 18kcal 照焼ハンバーグ 68kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	里芋椎茸汁 74kcal ウインナー玉子巻 93kcal オニオンコールスロー 88kcal 牛乳	御飯（雑穀米） 豆腐のあんかけ 135kcal 野沢菜漬 2kcal	赤魚の西京焼 139kcal 清汁 44kcal	御飯 大根サラダ 62kcal フルーツミックス 50kcal	月見ハンバーグ 644kcal ポタージュスープ 67kcal
6日 火	御飯 納豆 77kcal 肉団子 119kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	えのき若布汁 41kcal 厚焼玉子 73kcal 春雨サラダ 77kcal	（リクエスト献立・給食委員） ねぎ塩鶏ハラミ丼 766kcal カニカママリネ 77kcal 切干大根油揚げ 97kcal 牛乳		御飯 なすの揚げ浸し 159kcal カットゼリー 56kcal	ぶりの照り焼 249kcal けんちん汁 73kcal
7日 水	御飯 ベーコンソテー 240kcal ひじき煮 27kcal 牛乳 基B パン二種 ミネラルウォーター	キャベツなめこ汁 42kcal オムレツ 53kcal 味付けのり 8kcal	焼きカレー 838kcal 薬味二種 51kcal	コーンサラダ 49kcal ヨーグルト 70kcal	御飯 もずくの酢の物 48kcal	豚肉の生姜焼 359kcal 豆腐麴汁 66kcal
8日 木	御飯 カレー 177kcal 豚肉の唐揚げ 86kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	白菜油揚げ汁 54kcal スクランブルエッグ 113kcal スパゲティサラダ 97kcal	とんこつラーメン 452kcal レバニラ炒め 237kcal	御飯（半減食） 牛乳	御飯 オクラのごまあえ 39kcal りんご 30kcal	さばの塩焼 355kcal 厚揚げ玉葱汁 84kal
9日 金	御飯 納豆 77kcal 黒胡椒チキン 16kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	豆腐椎茸汁 65kcal 目玉焼き 34kcal 金平れんこん 48kcal 牛乳	御飯（雑穀米） ごまあえ 61kcal 柴漬 5kcal	かれい揚げ出し 276kcal キャベツ若布汁 42kcal カットゼリー 56kcal	（厨房清掃日）非常用糧食セット ミネラルウォーター	
10日 土	御飯 さけの塩焼 72kcal 照焼ハンバーグ 68kcal カルシウムウエハース	馬鈴若布汁 66kcal スクランブルエッグ 113kcal 切干大根煮 24kcal	御飯 春雨とツナのサラダ 307kcal スープ(豆苗、もやし) 21kcal キューちゃん漬 5kcal	とろたまメンチカツ 337kcal	御飯 厚揚げそぼろ煮 177kcal	あじの山賊焼 209kcal 豚汁141kcal
11日 日	御飯 ウインナーソテー 161kcal 小松菜のおひたし 25kcal	厚揚げ椎茸汁 79kcal オムレツ 53kcal 味付けのり 8kcal	御飯 たらもサラダ 208kcal キューちゃん漬 5kcal	イカフライ 325kal スープ(タマネギ・ハクサイ) 15kcal ヨーグルト 70kcal	御飯 ひじきの炒り煮 91kcal	焼肉 641kcal 豆腐若布汁 76kcal
12日 月	御飯 納豆 77kcal 焼とり 126kcal	大根麴汁 46kcal ウインナー玉子巻 93kcal ごま金平 33kcal 牛乳	御飯 鶏肉のチリソース 168kcal もやしキムチ 9kcal	麻婆豆腐 458kcal 中華春雨スープ 66kcal	御飯 マセドアンサラダ 160kcal	さけのムニエル 253kcal ほうれん草椎茸汁 41kcal
13日 火	御飯 豚角煮 82kcal ポテトサラダ 61kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	えのき若布汁 41kcal スクランブルエッグ 113kcal 味付けのり 8kcal	御飯（雑穀米） れんこん炒め煮 121kcal 沢庵漬 6kcal	チキンの竜田揚げ 395kcal もやし椎茸汁 41kcal 牛乳	御飯 拌三絲 182kcal 杏仁豆腐 85kcal	八宝菜 294kcal 中華コーンスープ 89kcal
14日 水	御飯 辛子明太子 18kcal 蓮根と挽肉の照焼 89kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	里芋なめこ汁 62kcal 厚焼玉子 73kcal ひじき煮 27kcal	ハヤシライス 366kcal(ご飯抜き) わかめの中華サラダ 66kcal ゆで玉子 72kcal 牛乳 薬味二種 51kcal		御飯 カニカマスパサラダ 244kcal スープ(モヤシ、ベジタブル) 19kcal	ギョーザ 407kcal
15日 木	御飯 納豆 77kcal 豚肉の唐揚げ 86kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	きゃべつ椎茸汁 43kcal スクランブルエッグ 113kcal スパゲティナポリタン 84kcal	（リクエスト献立・業務隊） 台湾まぜそば 840kcal まぐろメンチカツ 148kcal	御飯（半減食） 牛乳	御飯 竹輪のサラダ 205kcal	トンカツ 446kcal 白菜若布汁 40kcal

	朝 食		昼 食		夕 食	
16日 金	御飯 カレー 177kcal 蓮根と挽肉の照焼 89kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	豆腐油揚げ 78kcal 目玉焼き 34kcal ごぼうサラダ 51kcal	きのご御飯 431kcal 酢の物 51kcal 牛乳	天ぷら（えび） 236kcal 豆腐油揚げ 97kcal りんご 30kcal	（厨房清掃日）非常用糧食セット ミネラルウォーター	
17日 土	御飯 ベーコンソテー 240kcal オニオンコールスロー 88kcal カルシウムウエハース	厚揚げ大根汁 81kcal オムレツ 53kcal ごま金平 33kcal	御飯（雑穀米） じゃがいも豆サラダ 166kcal 野沢菜漬 2kcal	スパイシーチキンソテー 312kcal スープ(豆苗、もやし) 21kcal	御飯 春雨の酢の物 137kcal	さけの 磯辺揚げ 260kcal 豆腐椎茸汁 65kcal
18日 日	御飯 納豆 77kcal 照焼ハンバーグ 68kcal	もやし椎茸汁 38kcal 厚焼玉子 73kcal 切干大根煮 24kcal	御飯 里芋おかか煮 107kcal 野沢菜漬 2kcal	ほっけの塩焼 157kcal 白菜椎茸汁 41kcal	御飯 ごま酢あえ 63kcal ヨーグルト 70kcal	肉野菜炒め 381kcal 大根若布汁 45kcal
19日 月	御飯 ウインナーソテー 161kcal さんまおかか煮 78kcal 牛乳 基B パン二種 ミネラルウォーター	切干大根若布汁 63kcal オムレツ 53kcal スパゲティナポリタン 84kcal	（食育の日） 御飯（雑穀米） 五目大豆煮 123kcal 柴漬 5kcal	チキンのグリル 326kcal きのご汁 44kcal りんご 30kcal	御飯 大根と豚バラ肉の煮物 260kcal 豆腐玉葱汁 65kcal	カツオフライ 299kcal
20日 火	御飯 照り焼きチキン 125kcal 春雨サラダ 77kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	大根油揚げ 58kcal スクランブルエッグ 113kcal ひじき煮 27kcal	（地産地消献立）静岡丼 664kcal 酢の物 51kcal キャベツなめこ汁 42kcal	カットゼリー 56kcal	御飯 めんたいスパサラダ 224kcal スープ(チンゲン、ベジ) 22kcal	豚肉のレモンペッパー焼 40kcal
21日 水	御飯 納豆 77kcal 焼とり 126kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	白菜若布汁 40kcal ウインナー玉子巻 93kcal ポテトサラダ 61kcal	チキンカレー 348kcal（ご飯抜き） フレンチサラダ 124kcal 薬味二種 51kcal バナナ 79kcal	牛乳	御飯 レバーとこんにゃく煮物 157kcal 白菜なめこ汁 40kcal 牛乳	さばの麹漬焼
22日 木	御飯 カレー 177kcal 肉団子 119kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	馬鈴椎茸汁 66kcal 目玉焼き 34kcal ごぼうサラダ 51kcal	なすのミートスパゲティ 667kcal コーンプレット 139kcal 生野菜 35kcal	フルーツヨーグルト 112kcal	御飯 切干大根サラダ 164kcal	さんまのホイル焼 299kcal 豆腐油揚げ 78kcal
23日 金	御飯 辛子明太子 18kcal 蓮根と挽肉の照焼 89kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	里芋なめこ汁 62kcal スクランブルエッグ 113kcal 小松菜のおひたし 25kcal 牛乳	（リクエスト献立・管理隊） 御飯（雑穀米）（地産地消献立）かつおのたたき 152kcal 切り昆布の旨煮 112kcal もやしキムチ 9kcal	きゅう椎茸汁 43kcal りんご 30kcal	（厨房清掃日）非常用糧食セット ミネラルウォーター	
24日 土	御飯 納豆 77kcal 黒胡椒チキン 16kcal カルシウムウエハース	えのき若布汁 41kcal オムレツ 53kcal 金平れんこん 48kcal	御飯 五目ビーフン 146kcal スープ(モヤシ、ベジタブル) 19kcal キューちゃん漬 5kcal	肉団子のチリソース 356kcal	御飯 大根さつま揚げ煮 108kcal	あじの開き 292kcal キャベツ油揚げ 56kcal
25日 日	御飯 さけの塩焼 72kcal 照焼ハンバーグ 68kcal	白菜椎茸汁 41kcal 厚焼玉子 73kcal ひじき煮 27kcal	御飯 茄子とピーマン味噌炒め 122kcal 厚揚げ玉葱汁 84kcal	エビカツ 454kcal キューちゃん漬 5kcal	御飯 かに風味サラダ 132kcal ヨーグルト 70kcal	ボークソテー（シャリアピンソース） 375kcal スープ(タマゴ、ワカメ) 35kcal
26日 月	御飯 カレー 177kcal 豚肉の唐揚げ 86kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	豆腐玉葱汁 79kcal スクランブルエッグ 113kcal 春雨サラダ 77kcal 牛乳	御飯（雑穀米） アスパラガスのマスタードサラダ 164kcal ポタージュスープ 67kcal 野沢菜漬 2kcal	さけチーズフライ 292kcal カットゼリー 56kcal	御飯 切干大根の酢の物 164kcal 大根椎茸汁 44kcal	すきやき 467kcal
27日 火	御飯 納豆 77kcal 肉団子 119kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	ハウレン草なめこ汁 42kcal 目玉焼き 34kcal 味付けのり 8kcal	(新献立) 天津麻婆丼 921kcal 拌三絲 182kcal スープ（ほうれん草・若布） 19kcal	杏仁豆腐 85kcal	御飯 豆ひじき 97kcal 牛乳	カキフライ 313kcal もやし麴汁 41kcal
28日 水	御飯 ベーコンソテー 240kcal スパゲティサラダ 97kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	大根油揚げ 58kcal オムレツ 53kcal 金平れんこん 48kcal	エビフライカレー 601kcal(ご飯抜き) コールスローサラダ 89kcal 薬味二種 51kcal	牛乳	御飯 じゃが芋そぼろ煮 198kcal スープ（コーン・マッシュルーム） 48kcal	白身魚の甘酢あんかけ 305kcal
29日 木	御飯 照り焼きチキン 125kcal さんまおかか煮 78kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	馬鈴玉葱汁 62kcal スクランブルエッグ 113kcal 味付けのり 8kcal 牛乳	きのごそば 570kcal 竹輪の磯辺揚げ 139kcal	かやくごはん（半減食） 215kcal ヨーグルト 70kcal	御飯 ツナポテトサラダ 201kcal りんご 30kcal	和風ロールキャベツ 85kcal スープ(シメジ、ワカメ) 15kcal
30日 金	御飯 納豆 77kcal ウインナー玉子巻 86kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	キャベツ若布汁 42kcal 照焼ハンバーグ 68kcal オニオンコールスロー 88kcal	（空上げの日） 御飯（雑穀米） 卵の花炒煮 144kcal 白菜漬 3kcal	岐阜基地「信長ハイカラ上げ」 596kcal もやし油揚げ 52kcal カットゼリー 56kcal	（厨房清掃日）非常用糧食セット ミネラルウォーター	
31日 土	御飯 辛子明太子 18kcal 蓮根と挽肉の照焼 89kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	厚揚げ玉葱汁 84kcal 厚焼玉子 73kcal ごぼうサラダ 51kcal	御飯 酢の物 51kcal 野沢菜漬 2kcal	さばのみぞれ煮 147kcal 豆腐なめこ汁 64kcal	御飯 南瓜の旨煮 109kcal	鶏の照焼 284kcal 清汁 38kcal

*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

