

令和8年度7月分献立表

静 浜 基 地

	朝 食		昼 食		夕 食	
1日 水	御飯 味付納豆57kcal 焼とり69kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	里芋なめこ汁62kcal オムレツ53kcal 味付けのり8kcal	御飯（雑穀米） 春雨の酢の物132kcal 白菜漬3kcal	ささみチーズフライ288kcal 豆腐椎茸汁63kcal	御飯 ひじき煮147kcal	ギョーザ332kcal スープ(ホウレン・ペジ) 23kcal
2日 木	御飯 豚肉の唐揚げ86kcal スクランブルエッグ106kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	厚揚げ玉葱汁84kcal ツナサラダ86kcal わさび菜のお浸し44kcal	カレーライス 340kcal（ごはん抜き） （地産地消献立）しらすサラダ61kcal ゆで玉子72kcal 牛乳	薬味二種51kcal	御飯 スパゲティ・サラダ198kcal カットパイン69kcal	イカフライ447kcal 白菜若布汁40kcal
3日 金	御飯 ベーコンソテー240kcal 目玉焼き34kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	キャベツ油揚げ汁56kcal ポテトサラダ61kcal 味付けのり8kcal	冷やし中華478kcal 竹輪の磯辺揚げ130kcal	御飯（半減食） 牛乳	(厨房清掃日) レトルト弁当 ミネラルウォーター	
4日 土	御飯 納豆77kcal 厚焼玉子73kcal カルシウムウエハース34kcal	ほうれん草若布汁44kcal チキンロール84kcal 梅春雨48kcal	御飯 オクラのごまあえ44kcal 沢庵漬6kcal	白身魚の竜田揚げ299kcal 馬鈴油揚げ汁90kcal	御飯 ひじきとキャベツのコールスロー82kcal スープ(モヤシ、ペジタブル) 19kcal	豚肉のピザ風454kcal 白菜若布汁40kcal
5日 日	御飯 ボイルウィンナー193kcal 生卵or温泉卵80kcal カルシウムウエハース34kcal	大根椎茸汁44kcal ひじき煮27kcal 味付けのり8kcal	御飯 ほうれん草のナムル47kcal 白菜漬3kcal	ポークチャップ430kcal ポタージュスープ67kcal	御飯 かぼちゃのそぼろあん157kcal 白菜なめこ汁40kcal	エビカツ426kcal
6日 月	御飯 豚角煮82kcal スパゲティサラダ97kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	豆腐えのき汁68kcal オムレツ50kcal 味付けのり8kcal	(郷土料理・沖縄) タコライス 813kcal フルーツサラダ233kcal スープ(豆苗、卵) 37kcal 牛乳		御飯 長芋の梅マヨあえ189kcal オレンジ13kcal	赤魚の煮付163kcal 豚汁131kcal
7日 火	御飯 納豆77kcal ウィンナー玉子巻93kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	切干大根若布汁63kcal 蓮根と挽肉の照焼84kcal ひじき煮27kcal 牛乳	(七夕) そうめん 359kcal とり天90kcal わかめごはん(半減食)	カットゼリー56kcal	御飯 ツナポテトサラダ201kcal	豚肉の山賊炒め538kcal もやし椎茸汁38kcal
8日 水	御飯 照焼ハンバーグ68kcal 辛子明太子18kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	豆腐油揚げ汁78kcal スクランブルエッグ113kcal スパゲティサラダ97kcal 牛乳	ハヤシライス 290kcal（ごはん抜き） コールスロー89kcal 薬味二種51kcal	カットパイン69kcal	御飯 チンゲン菜としめじのソテー27kcal キャベツ蒸汁45kcal	鮭の南蛮漬311kcal
9日 木	御飯 カレー177kcal 目玉焼き34kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	大根なめこ汁43kcal チキンロール77kcal ポテトサラダ61kcal	枝豆ごはん 384kcal かにかまの酢の物38kcal 野沢菜漬2kcal	白身フライ426kcal 厚揚げ玉葱汁84kcal 牛乳	御飯 拌三絲182kcal	八宝菜294kcal スープ(卵・キクラゲ) 35kcal
10日 金	御飯 納豆77kcal スクランブルエッグ113kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	白菜若布汁40kcal 豚肉の唐揚げ86kcal 金平れんこん48kcal 牛乳	御飯（雑穀米） ポークソテー・ラタトゥーユソース510kcal 切干大根サラダ164kcal 柴漬5kcal	スープ(タマゴ・マッシュルーム) 39kcal	(厨房清掃日) レトルト弁当 ミネラルウォーター	
11日 土	御飯 さけの塩焼72kcal 厚焼玉子73kcal カルシウムウエハース34kcal	もやし油揚げ汁52kcal 焼とり74kcal スパゲティ・ナポリタン84kcal	御飯 茄子とピーマン味噌炒め122kcal 豆腐若布汁76kcal もやしキムチ12kcal	チキンカツ506kcal	御飯 さわらのレモンペッパー焼314kcal 肉じゃが191kcal	鶏肉の生姜焼306kcal スープ(タマネギ・ハクサイ) 15kcal
12日 日	御飯 ベーコンソテー247kcal ポテトサラダ61kcal カルシウムウエハース34kcal	キャベツ若布汁42kcal 生卵or温泉卵80kcal 切干大根煮6.5kcal	御飯 パンバンジー・サラダ80kcal もやしキムチ9kcal	麻婆なす312kcal スープ(豆苗、もやし) 21kcal	御飯 五目大豆煮123kcal	鯖のカレー・ムニエル488kcal 大根油揚げ汁58kcal
13日 月	御飯 納豆77kcal オムレツ46kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	馬鈴椎茸汁66kcal 照焼ハンバーグ68kcal ひじき煮27kcal	御飯（雑穀米） ごま酢あえ63kcal 沢庵漬6kcal	天ぷら（キス）314kcal 豆腐なめこ汁64kcal 牛乳	御飯 つみれ団子旨煮110kcal	鶏肉の生姜焼306kcal 白菜若布汁40kcal
14日 火	御飯 照り焼きチキン120kcal チリコンカン74kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	えのき油揚げ汁58kcal 厚焼玉子73kcal 味付けのり8kcal 牛乳	御飯（雑穀米） キャロットラペ155kcal 白菜漬3kcal	おろしポン酢ハンバーグ486kcal ポタージュ・スープ67kcal	御飯 レバニラ炒め237kcal 西瓜66kcal	アジフライ397kcal けんちゃん汁66kcal
15日 水	御飯 ボイルウィンナー191kcal スパゲティ・サラダ97kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	切干大根椎茸汁64kcal スクランブルエッグ113kcal 梅春雨48kcal	夏野菜カレー 352kcal（御飯抜き） フレンチ・サラダ124kcal 薬味二種51kcal 牛乳		御飯 揚げギョーザのチリソースかけ317kcal 春雨とツナのサラダ307kcal 中華コーン・スープ89kcal	カットゼリー56kcal



朝 食		昼 食		夕 食	
16日 木	御飯 納豆77kcal 生卵or温泉卵80kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	馬鈴油揚げ90kcal 肉団子124kcal ごま金平33kcal	(新献立・整備群本部のリクエスト献立) チーズ台湾まぜそば899kcal 御飯(半減食) 春巻126kcal 牛乳	御飯 ほうれん草ベーコン炒め206kcal ポタージュスープ67kcal	白身魚の香草焼117kcal
17日 金	御飯 カレー177kcal ポテトサラダ61kcal 牛乳 基B パン二種 ミネラルウォーター	豆腐椎茸汁65kcal 厚焼玉子78kcal わさび菜のお浸し44kcal	(食育の日) 御飯(雑穀米) オクラの梅あえ41kcal 野沢菜漬2kcal	豚肉のキムチ炒め626kcal 白菜若布汁40kcal カットゼリー56kcal	(厨房清掃日) レトルト弁当 ミネラルウォーター
18日 土	御飯 照焼ハンバーグ68kcal スパゲティナポリタン84kcal カルシウムウエハース34kcal	キャベツなめこ汁42kcal 目玉焼き34kcal 味付けのり8kcal	御飯 もずくときゅうりの酢の物38kcal 豆腐玉葱汁70kcal もやしキムチ9kcal	白身魚の磯辺揚げ165kcal	御飯 アスパラナムル27kcal チキンソテーハニーマスタードソース434kcal スープ(豆苗、卵) 37kcal
19日 日	御飯 豚肉の唐揚げ86kcal 辛子明太子18kcal	白菜椎茸汁41kcal スクランブルエッグ113kcal カルシウムウエハース34kcal	御飯 えびチリソース154kcal もやしキムチ9kcal	棒々鶏310kcal スープ13kcal	御飯 里芋のそぼろ煮154kcal カットゼリー56kcal さばの塩焼355kcal 大根なめこ汁43kcal
20日 月	御飯 納豆77kcal オムレツ46kcal 牛乳	里芋若布汁74kcal 蓮根と挽肉の照焼84kcal ひじき煮27kcal	御飯 南瓜の旨煮109kcal キューちゃん漬5kcal	シューマイ327kcal スープ(ハクサイ、シイタケ) 15kcal	御飯 金平ごぼう146kcal あじの南蛮漬365kcal 馬鈴玉葱汁62kcal
21日 火	御飯 豚肉の唐揚げ86kcal 梅春雨48kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	ほうれん草麩汁47kcal 目玉焼き34kcal 味付けのり8kcal 牛乳	御飯(雑穀米) 大根と豚バラ肉の煮物260kcal 豆腐油揚げ78kcal 沢庵漬6kcal	ほっけの塩焼163kcal	御飯 切り昆布の旨煮112kcal カットパイナップル69kcal トンカツ446kcal 切干大根椎茸汁64kcal
22日 水	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	馬鈴椎茸汁66kcal 焼とり74kcal 金平れんこん48kcal	ハンバーグカレー 562kcal(ごはん抜き) チョレギサラダ39kcal 薬味二種51kcal 牛乳	とうもろこし69kcal	御飯 めんたいスパサラダ224kcal スープ(ニラ、タマゴ) 41kcal たち魚のバジルソテー356kcal
23日 木	御飯 ベーコンソテー240kcal チリコンカン74kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	豆腐油揚げ78kcal オムレツ46kcal 味付けのり8kcal	冷し肉そば802kcal ハンパンの磯辺揚げ203kcal	御飯(半減食) 牛乳	御飯 豆ひじき97kcal あじの開き292kcal けんちゃん汁66kcal
24日 金	御飯 カレー177kcal スクランブルエッグ113kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	厚揚げ椎茸汁79kcal チキンロール77kcal スパゲティサラダ97kcal 牛乳	(繰り上げ土用の丑の日・整備隊リクエスト献立) うな丼 940kcal 清汁44kcal	切干大根の酢の物69kcal 奈良漬31kcal	(厨房清掃日) レトルト弁当 ミネラルウォーター
25日 土	御飯 納豆77kcal 目玉焼き28kcal カルシウムウエハース34kcal	厚揚げのき汁81kcal 肉団子124kcal 切干大根煮6kcal	御飯 牛肉とコンニャクのピリ辛煮176kcal 豆腐若布汁76kcal 野沢菜漬2kcal	さばの麹漬焼349kcal	御飯 コンニャク酢味噌あえ38kcal 清汁38kcal オレンジ13kcal 鶏もも肉の照り煮335kcal
26日 日	御飯 ボイルウインナー193kcal ひじき煮27kcal カルシウムウエハース34kcal	馬鈴なめこ汁55kcal 生卵or温泉卵80kcal わさび菜のお浸し44kcal	御飯 マセドアンサラダ160kcal 野沢菜漬2kcal	一口カツ424kcal スープ(卵・キクラゲ) 35kcal	御飯 厚揚げそぼろ煮177kcal 赤魚の 照り焼き121kcal 豚汁131kcal
27日 月	御飯 さけの塩焼72kcal スクランブルエッグ113kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	大根若布汁45kcal 豚肉の唐揚げ86kcal 味付けのり8kcal 牛乳	御飯(雑穀米) 五目ビーフン146kcal 柴漬5kcal	麻婆豆腐458kcal 中華コンスープ89kcal カットパイナップル69kcal	御飯 もやしナムル47kcal ヤンニョムチキン415kcal スープ(キャベツ・シイタケ) 14kcal
28日 火	御飯 納豆77kcal 厚焼玉子73kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	もやし麩汁41kcal 焼とり74kcal ごま金平33kcal	御飯(雑穀米) ゴーヤチャンプルー267kcal もやしキムチ9kcal	かれいの唐揚げ296kcal 切干大根若布汁63kcal カットゼリー56kcal	御飯 アスパラ梅肉あえ34kcal 牛乳 肉野菜炒め446kcal スープ(タマゴ、ワカメ) 35kcal
29日 水	御飯 辛子明太子18kcal スクランブルエッグ113kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	馬鈴油揚げ90kcal 蓮根と挽肉の照焼84kcal 梅春雨48kcal 牛乳	チキンカレー 340kcal(ごはん抜き) 大根サラダ62kcal 薬味二種51kcal	西瓜66kcal	御飯 小松菜と油揚げ煮浸し42kcal 白身魚のマヨネーズ焼307kcal 豆腐なめこ汁64kcal
30日 木	御飯 照り焼きチキン120kcal チリコンカン74kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	白菜椎茸汁41kcal 目玉焼き34kcal 味付けのり8kcal	(整備群本部のリクエスト献立) ざるそば343kcal 天ぷら(えび) 254kcal	かやくごはん(半減食) 214kcal 牛乳	御飯 春雨サラダ197kcal 豚肉のねぎ塩焼335kcal スープ(タマゴ、ワカメ) 35kcal
31日 金	御飯 納豆77kcal スクランブルエッグ109kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	大根油揚げ58kcal 照焼ハンバーグ68kcal ごま金平33kcal 牛乳	(航空自衛隊空上げの日) 御飯(雑穀米) かに風味サラダ132kcal キューちゃん漬5kcal	空上げ335kcal 豆腐なめこ汁64kcal カットゼリー56kcal	(厨房清掃日) レトルト弁当 ミネラルウォーター

*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

