

令和 8 年 度 9 月 分 献 立 表

静 浜 基 地

	朝 食	昼 食	夕 食
1日 火	御飯 カレー177kcal ウインナー玉子巻86kcal カルシウムウエハース34kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	豆腐椎茸汁63kcal 焼とり76kcal さば味噌煮130kcal	御飯（雑穀米） マカロニサラダ284kcal 白菜漬3kcal
2日 水	御飯 納豆77kcal スクランブルエッグ113kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	大根麴汁46kcal 照り焼きチキン120kcal 切干大根煮6kcal 牛乳	ハンバーグのホワイトソースかけ506kcal スープ（ほうれん草・若布）10kcal
3日 木	御飯 ウインナーソテー161kcal ポテトサラダ61kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	豆腐油揚げ汁78kcal オムレツ44kcal 豆サラダイタリアンバジル味74kcal	わかめごはんおにぎり407kcal ジャンボコロッケ305kcal れんこん炒め煮121kcal 牛乳
4日 金	御飯 豚角煮82kcal 春雨サラダ77kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	キャベツなめこ汁42kcal スクランブルエッグ109kcal 味付けのり8kcal	冷やしラーメン389kcal 揚げギョーザ197kcal 御飯（半減食） カットパイン58kcal
5日 土	御飯 納豆77kcal 厚焼玉子73kcal	厚揚げ玉葱汁84kcal 焼とり74kcal パンプキンサラダ103kcal	アジフライ397kcal えのき油揚げ汁58kcal ヨーグルト70kcal
6日 日	御飯 ヤンニョムチキン100kcal ツナサラダ86kcal カルシウムウエハース34kcal	もやし若布汁40kcal 目玉焼き28kcal スパゲティナポリタン84kcal	ポーク南蛮443kcal 豆腐油揚げ汁78kcal
7日 月	御飯 辛子明太子18kcal スクランブルエッグ113kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	大根椎茸汁44kcal 豚肉の唐揚げ86kcal 小松菜のおひたし25kcal 牛乳	チャーハン677kcal スープ(豆苗、若布) 21kcal カットゼリー56kcal
8日 火	御飯 納豆77kcal オムレツ46kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	切干大根なめこ汁63kcal 蓮根と挽肉の照焼84kcal ひじき煮27kcal	御飯（雑穀米） 大根と豚バラ肉の煮物260kcal 厚揚げ玉葱汁84kcal 白菜漬3kcal
9日 水	御飯 さけの塩焼72kcal 厚焼玉子73kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	えのき若布汁41kcal 照焼ハンバーグ68kcal ごぼうと牛肉甘辛煮86kcal	ソーセージカレー 478kcal（ごはん付き） チョレギサラダ39kcal 薬味二種51kcal 牛乳
10日 木	御飯 ベーコンソテー247kcal 豆サラダイタリアンバジル味74kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	白菜なめこ汁40kcal 目玉焼き28kcal 味付けのり8kcal	（サ運隊リクエスト献立） 冷やし担々麺609kcal 御飯（半減食） （地産地消献立）はんぺんフライ307kcal 牛乳
11日 金	御飯 カレー177kcal オニオンコールスロー88kcal 基B パン2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 ひじき煮27kcal	（新献立）ビビンバ牛丼807kcal フルーツサラダ233kcal きゃべつ椎茸汁43kcal 牛乳
12日 土	御飯 納豆77kcal ミニハンバーグ（トマトソース）101kcal ポテトサラダ61kcal	キャベツ若布汁42kcal 厚焼玉子73kcal カルシウムウエハース34kcal	御飯 五目ビーフン146kcal 柴漬5kcal
13日 日	御飯 ボイルウインナー193kcal 切干大根煮6kcal	白菜椎茸汁41kcal オムレツ44kcal ごま金平33kcal	白身魚のカレームニエル141kcal カニカマスパサダ244kcal バタージュース67kcal 柴漬5kcal
14日 月	御飯 豚角煮82kcal スパゲティサラダ97kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	ほうれん草椎茸汁45kcal 目玉焼き34kcal 味付けのり8kcal 牛乳	御飯（雑穀米） ひじきのサラダ146kcal 豆腐なめこ汁64kcal
15日 火	御飯 納豆77kcal スクランブルエッグ113kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	もやしなめこ汁39kcal 肉団子119kcal ひじき煮27kcal 牛乳	ガパオライス866kcal カットパイン58kcal フレンチサラダ106kcal スープ（キャベツ、ワカメ）13kcal



	朝 食		昼 食	夕 食
16日 水	御飯 辛子明太子18kcal チキンロール77kcal 基B パン2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 オクラのお浸し77kcal	ビーフカレー 403kcal (ご飯抜き) シーザーサラダ192kcal 薬味二種51kcal 牛乳	御飯 豆サラダ136kcal カットゼリー56kcal ポークピカタ462kcal スープ(豆苗、もやし) 21kcal
17日 木	御飯 ベーコンソテー247kcal ごぼうと牛肉甘辛煮86kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	豆腐油揚げ汁78kcal 厚焼玉子73kcal スパゲティナポリタン84kcal	(施設隊リクエスト献立) 冷やしとろろうどん428kcal 桜えびのかき揚げ207kcal 御飯 (半減食) 牛乳	御飯 レバニラ炒め237kcal スープ(ハクサイ、エノキ) 13kcal 白身フライサルサソース409kcal
18日 金	御飯 カレー177kcal 焼とり74kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	馬鈴若布汁66kcal ウインナー玉子巻86kcal スパゲティナポリタン84kcal 牛乳	(航空自衛隊食育の日) さつま芋ご飯 なすの揚げ浸し152kcal 柴漬5kcal	(厨房清掃日) レトルト弁当 ミネラルウォーター さんまの塩焼379kcal 切干大根椎茸汁64kcal 梨38kcal
19日 土	御飯 さけの塩焼72kcal 蓮根と挽肉の照焼84kcal	大根麴汁46kcal スクランブルエッグ113kcal ポテトサラダ61kcal 牛乳	御飯 竹輪の旨煮132kcal キューちゃん漬5kcal	御飯 金平ごぼう146kcal カツオフライ302kcal 豆腐玉葱汁70kcal
20日 日	御飯 ウインナーソテー161kcal 切干大根煮6kcal	もやしなめこ汁39kcal オムレツ44kcal 味付けのり8kcal 牛乳	御飯 ほうれん草のごまあえ54kcal キューちゃん漬5kcal	御飯 ひじきとキャベツのコールスロー82kcal スープ(タマゴ、ワカメ) 35kcal 麻婆豆腐458kcal
21日 月	御飯 納豆77kcal 照焼ハンバーグ68kcal カルシウムウエハース34kcal	里芋椎茸汁74kcal 目玉焼き34kcal ひじき煮27kcal	御飯(雑穀米) じゃが芋そぼろ煮198kcal 白菜漬3kcal	御飯 春雨とツナのサラダ307kcal 清汁44kcal りんご30kcal トンカツ407kcal
22日 火	御飯 照り焼きチキン120kcal スパゲティサラダ97kcal	大根なめこ汁43kcal スクランブルエッグ113kcal 味付けのり8kcal 牛乳	御飯 豆ひじき97kcal 白菜漬3kcal	御飯 酢の物51kcal カットゼリー56kcal さばの味噌煮413kcal かき玉汁53kcal
23日 水	御飯 ベーコンソテー245kcal 春雨サラダ77kcal	きゃべつ椎茸汁43kcal 厚焼玉子73kcal ごま金平33kcal	チキンカレー 348kcal (ごはん抜き) コールスローサラダ89kcal ゆで玉子72kcal 牛乳 薬味二種51kcal	御飯 肉じゃが191kcal 揚げシューマイ392kcal 豆腐若布汁76kcal
24日 木	御飯 カレー177kcal 肉団子124kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	馬鈴玉葱汁62kcal ウインナー玉子巻86kcal オクラのお浸し77kcal	冷やし中華(ごまだれ) 502kcal 御飯 (半減食) ししゃもフライ135kcal 牛乳	御飯 かにかまの酢の物38kcal スープ(ホウレン・ベジ) 23kcal カットパイ58kcal ささみチーズフライ321kcal
25日 金	御飯 辛子明太子18kcal 焼とり74kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	里芋なめこ汁62kcal 目玉焼き28kcal 豆サラダイタリアンバジル味74kcal	うな丼1009kcal 馬鈴薯厚揚げ汁82kcal 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 ごま酢あえ63kcal 沢庵漬6kcal
26日 土	御飯 納豆77kcal チキンロール77kcal カルシウムウエハース34kcal	豆腐椎茸汁65kcal オムレツ46kcal ごぼうと牛肉甘辛煮86kcal	御飯 春雨サラダ236kcal スープ(タマゴ・マッシュルーム) 39kcal 柴漬5kcal	御飯 れんこんとコンニャクの炒め煮117kcal 清汁38kcal 鮭の西京焼194kcal
27日 日	御飯 豚角煮82kcal ポテトサラダ61kcal	えのき若布汁41kcal スクランブルエッグ113kcal オクラのお浸し77kcal	御飯 切り干し大根炒り煮68kcal 柴漬5kcal	御飯 スープ(ハクサイ、シイタケ) 15kcal じゃがいも豆サラダ166kcal チキンのバジルソテー385kcal ヨーグルト70kcal
28日 月	御飯 ベーコンソテー247kcal スパゲティナポリタン84kcal 金平れんこん48kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	大根なめこ汁43kcal オムレツ44kcal 蓮根と挽肉の照焼84kcal	(空上げの日) 御飯(雑穀米) (新献立) 空上げ(トムヤンクンソース) 436kcal カボチャのサラダ217kcal 野沢菜漬2kcal	御飯 拌三絲182kcal りんご30kcal 回鍋肉550kcal 中華コーンスープ89kcal スープ(豆苗、もやし) 21kcal マンゴーラッシー160kcal
29日 火	御飯 納豆 豚肉の唐揚げ86kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	もやし油揚げ汁52kcal ウインナー玉子巻93kcal ひじき煮27kcal 牛乳	(26-Gリクエスト献立) チーズ台湾まぜそば899kcal 御飯(半減食) 貝柱風フライ141kcal	御飯 かに風味サラダ132kcal よだれ鶏283kcal スープ(トマト、卵) 37kcal カットパイ58kcal
30日 水	御飯 ウインナーソテー161kcal 切干大根煮6kcal 基B パン2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106kcal 春雨サラダ77kcal	カツカレー 624kcal (ご飯抜き) 生野菜47kcal 薬味二種51kcal 牛乳 りんご30kcal	御飯 さつまいもと昆布の旨煮105kcal 厚揚げ白菜汁80kcal カットゼリー56kcal さばの竜田揚げ482kcal



*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