



富山駐屯地 R8.4月献立表

- 駐屯地名物献立
- さかなの日献立
- 希望献立
- ご当地献立
- 季節献立
- 月曜日は「丼の日」
- 火曜日は「麺の日」
- 木曜日は「カレーの日」

		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)						
朝飯	駐屯地名物献立 4/4 (土) 昼 ←会食 4/12 (日) 昼 「鶏の唐揚げ 塩麹」	A ご飯 (朝) E 357A えのきの味噌汁 E 40 タンドリーチキン (朝) E 304 白菜朝鮮漬 E 5 野菜ジュース E 26 <選択食以外の合計> E: 732 塩: 2.6 蛋: 8.2 脂: 1.1		B ご飯 (朝) E 363 鶏肉の味噌汁 E 37 ウィナー野菜炒め (朝) E 339 納豆 E 55 ぶどうジュース 1L E 69 <選択食以外の合計> E: 863 塩: 1.9 蛋: 22.1 脂: 30.5		C ご飯 (朝) E 357A 大根と人参の味噌汁 E 37 目玉焼き&シューマイ (朝) E 224 辛子明太子 E 12 牛乳 E 92 <選択食以外の合計> E: 725 塩: 2.4 蛋: 21.9 脂: 20.9		D パンセット 8 E 655 緑茶 (紙パック) E 4 新!パン・ジュースセット <選択食以外の合計> E: 659 塩: 2.1 蛋: 16.6 脂: 11.6						
	希望献立 4/27 (月) 昼 (部隊不明) 「しらす丼」	A ご飯 (昼) E 460A 若布の味噌汁 E 31 もやし炒め E 449 とうろ (小鉢) E 90 <選択食以外の合計> E: 1030 塩: 3.4 蛋: 23.4 脂: 40.1		B ホークカレー E 1100 福神漬 E 27 枝豆とツナのマヨネーズ和え E 244 パナナ E 67 豆乳 E 65 <選択食以外の合計> E: 1503 塩: 5.6 蛋: 35.5 脂: 63.9		C ご飯 (昼) E 460A あさりの味噌汁 E 61 コロッケとアジフライ E 554 中華くらげの和え物 E 55 <選択食以外の合計> E: 1130 塩: 2.9 蛋: 37.3 脂: 46.5		【会食日】駐屯地名物献立 E 487 麦ご飯 (昼) E 487 ほつれん草と紅白だし味噌汁 E 52 鶏の唐揚げ 塩麹 E 58 いんげんごまあえ (小鉢) E 45 蒟蒻ゼリー (ブドウ) E 49 <選択食以外の合計> E: 1221 塩: 3.5 蛋: 47.4 脂: 43.0						
ご当地献立 4/18 (土) 昼 「大仏コロッケ」	A ご飯 (夕) E 425A じゃが芋の味噌汁 E 51 鯖の塩焼き E 243 しめじ明太子あえ (小鉢) E 87 <選択食以外の合計> E: 806 塩: 3.4 蛋: 27.9 脂: 21.3		B 麦ご飯 (夕) E 444 薄揚げの味噌汁 E 38 牛肉とごぼうの卵とし E 344 じゃが芋のほろめ (小鉢) E 72 <選択食以外の合計> E: 898 塩: 3.6 蛋: 40.2 脂: 17.6		C ご飯 (夕) E 425A 薄揚げの味噌汁 E 83 鶏肉のバターソテー E 463 スパゲッティサラダ E 178 <選択食以外の合計> E: 1149 塩: 2.0 蛋: 49.0 脂: 47.6		D 麦ご飯 (夕) E 444 茄子の味噌汁 E 36 茄子の味噌汁 E 36 エビチリ E 337 春雨サラダ (パック) E 80 <選択食以外の合計> E: 897 塩: 3.1 蛋: 27.9 脂: 25.6							
季節献立 4/24 (金) 昼 「オムライス」 ← 昭和の日 献立	5 (日) A パンセット 1 E 920A 野菜ジュース 200ml E 68 新!パン・ジュースセット <選択食以外の合計> E: 988 塩: 4.6 蛋: 28.3 脂: 46.0		6 (月) A 麦ご飯 (朝) E 363A じゃが芋の味噌汁 E 52 鯖味噌煮 (朝) E 216 朝カレー E 85 パインアップルジュース E 69 <選択食以外の合計> E: 785 塩: 2.7 蛋: 20.8 脂: 20.5		7 (火) A 麦ご飯 (朝) E 363A 薄揚げの味噌汁 E 89 ジャーマンポテト (朝) E 463 温泉卵 (手作り) E 61 カフェオレ (パック) 1L E 84 <選択食以外の合計> E: 1060 塩: 2.8 蛋: 27.7 脂: 41.7		8 (水) A ご飯 (朝) E 357A 里芋の味噌汁 E 59 ミートボール&ポロタン (朝) E 293 納豆 E 55 乳酸菌飲料 E 96 <選択食以外の合計> E: 860 塩: 2.5 蛋: 23.0 脂: 21.8		9 (木) A 麦ご飯 (朝) E 363 キャベツと竹輪の味噌汁 E 56 鶏肉のソテー (朝) E 304 辛子明太子 E 12 オレンジジュース E 69 <選択食以外の合計> E: 804 塩: 2.3 蛋: 32.7 脂: 23.9		10 (金) A ご飯 (朝) E 357A ほつれん草と大根の味噌汁 E 37 オムレット&シューマイ (朝) E 209 納豆 E 55 アップル100% E 71 <選択食以外の合計> E: 729 塩: 2.0 蛋: 20.1 脂: 17.8		11 (土) A パンセット 2 E 831 緑茶 (紙パック) E 4 新!パン・ジュースセット <選択食以外の合計> E: 835 塩: 2.4 蛋: 17.6 脂: 49.4	
駐屯地名物献立 ねばねば丼 若布と庄内産のすまし汁 フロッコリーツマヨ和え ◆蒟蒻ゼリー (グレープ)	いなり寿司 わさび かしわうどん 春巻き	ご飯 (昼) 薄揚げの味噌汁 チャプチェ かぼちゃのいとこ煮 パイン缶	ビーフカレー チーズ、福神漬 ミートボール 牛乳 (低脂肪)・豆乳	ご飯 (昼) 茄子の味噌汁 鶏もも肉のビール煮 春雨サラダ いらごババロア	麦ご飯 (昼) 玉葱と切り葱の味噌汁 きくらげのツナ玉炒め 人参と小松菜のお浸し (小鉢) 杏仁豆腐									
ご飯 (夕) 玉葱の味噌汁 揚げ茄子ピリ辛炒め 胡瓜と若布の酢の物	麦ご飯 (夕) しめじの味噌汁 豚肉の生姜焼き 里芋のあんかけ	ご飯 (夕) しめじの味噌汁 あじフライの味噌ソースかけ がんもどき小松菜の煮浸し (小鉢)	ご飯 (夕) もやしと小松菜の味噌汁 揚げだし豆腐 ポトサラダ	ご飯 (夕) 八宝菜 もちもち豆腐 豚/バラ玉ねぎしょうが炒め	麦ご飯 (夕) ぶかひれスープ 棒々鶏 揚げ茄子 (小鉢)									
12 (日) A パンセット 3 E 810A 野菜ジュース 200ml E 68 新!パン・ジュースセット <選択食以外の合計> E: 878 塩: 2.1 蛋: 15.8 脂: 31.8	13 (月) A 麦ご飯 (朝) E 363A じゃが芋の味噌汁 E 51 オムレットとミートボール (朝) E 183 朝カレー E 85 ぶどうジュース 1L E 69 <選択食以外の合計> E: 751 塩: 2.7 蛋: 20.7 脂: 19.9	14 (火) A 麦ご飯 (朝) E 363A 薄揚げの味噌汁 E 83 タンドリーチキン (朝) E 304 納豆 E 55 豆乳 E 65 <選択食以外の合計> E: 870 塩: 1.7 蛋: 19.8 脂: 12.3	15 (水) A ご飯 (朝) E 357A 若布の味噌汁 E 31 きのこベーコン炒め (朝) E 259 辛子明太子 E 12 オレンジジュース E 69 <選択食以外の合計> E: 728 塩: 2.5 蛋: 17.1 脂: 16.4	16 (木) A 麦ご飯 (朝) E 363 里芋の味噌汁 E 59 きのこ焼肉 E 259 納豆 E 55 パインアップルジュース E 69 <選択食以外の合計> E: 805 塩: 1.9 蛋: 31.0 脂: 19.1	17 (金) A ご飯 (朝) E 357A ほうれん草と大根の味噌汁 E 37 ミートボール&ポロタン (朝) E 209 温泉卵 (手作り) E 61 カフェオレ (パック) 1L E 84 <選択食以外の合計> E: 879 塩: 2.9 蛋: 28.2 脂: 30.1	18 (土) 地産地消 A 麦ご飯 (昼) E 487 レンコンの味噌汁 E 51 大仏コロッケ E 665 金平ごぼう (小鉢) E 34 パナコック&ミルクプリン E 86 <選択食以外の合計> E: 1246 塩: 3.3 蛋: 47.3 脂: 43.9								
駐屯地名物献立 りんごの味噌汁 鶏の唐揚げ 塩麹 金平ごぼう (小鉢) パナコック&ミルクプリン	吉野家牛丼 茄子とえのきの味噌汁 がんもどき煮 (小鉢)	高菜ご飯 (半減) かけ中 たらもれんこんサラダ 蒟蒻ゼリー (オレンジ)	ご飯 (昼) つみれ汁 大きなメンチカツ なめこおろしあえ (小鉢) フルーツ (オレンジミックス)	ハヤシライス トンビング オムレット シーザーサラダ 牛乳・豆乳	竹の子炊き込みご飯 キャベツと玉葱の味噌汁 さわらのほろめかけ 里芋のあんかけ	麦ご飯 (昼) レンコンの味噌汁 大仏コロッケ オクラのとうろ和え 白桃缶								
ご飯 (夕) 大根と玉葱の味噌汁 肉豆腐 マカロニサラダ (パック)	麦ご飯 (夕) 若布と庄内産の赤だし 鯖の味噌煮 たきごぼうのマヨネーズ和え (小鉢)	ご飯 (夕) しめじの味噌汁 鶏の照焼き 胡瓜と人参の甘酢和え (小鉢)	ご飯 (夕) もやしと小松菜の味噌汁 豚ヒタコ 韓国風冷奴 (小鉢)	ご飯 (夕) 鶏肉の味噌汁 家豆腐 (ジャパネット) 胡瓜と若布の酢の物	日替当A 野菜と果実のジュース 厨房整備	麦ご飯 (夕) なめこの味噌汁 鯖の塩焼き ひじき豆腐 (小鉢)								
19 (日) A パンセット 5 E 818A 野菜ジュース 200ml E 68 新!パン・ジュースセット <選択食以外の合計> E: 886 塩: 2.3 蛋: 19.6 脂: 34.4	20 (月) A 麦ご飯 (朝) E 363A しめじの味噌汁 E 41 フランク&ミートボール (朝) E 319 朝カレー E 85 乳酸菌飲料 E 96 <選択食以外の合計> E: 904 塩: 3.7 蛋: 24.0 脂: 31.4	21 (火) A 麦ご飯 (朝) E 363A 白菜とさつま揚げの味噌汁 E 56 鶏肉のソテー (朝) E 304 ひきわりミニ納豆 E 74 ぶどうジュース 1L E 69 <選択食以外の合計> E: 866 塩: 1.6 蛋: 36.4 脂: 27.9	22 (水) A ご飯 (朝) E 357A 若布の味噌汁 E 31 フリッパ焼き E 198 辛子明太子 E 12 牛乳 E 92 <選択食以外の合計> E: 690 塩: 2.2 蛋: 22.2 脂: 19.0	23 (木) A 麦ご飯 (朝) E 363 里芋の味噌汁 E 59 ベーコン&シューマイ (朝) E 228 納豆 E 55 パインアップルジュース E 69 <選択食以外の合計> E: 772 塩: 1.6 蛋: 22.5 脂: 21.0	24 (金) A ご飯 (朝) E 357A じゃが芋の味噌汁 E 51 グラタン&ミートボール (朝) E 258 キムチ E 5 オレンジジュース E 69 <選択食以外の合計> E: 740 塩: 2.7 蛋: 21.9 脂: 16.1	25 (土) 昭和の日 A パンセット 6 E 738 緑茶 (紙パック) E 4 新!パン・ジュースセット <選択食以外の合計> E: 742 塩: 2.8 蛋: 20.3 脂: 27.1								
駐屯地名物献立 豆焼とみつばの赤だし 麻婆茄子 かぶと竹輪の煮物 (小鉢) ヨーグルト (ストロベリー)	豚キムチ丼 大根と薄揚げの赤だし 山菜和え	ハンセット (ランチ) ハベロンチーノ フライドポテト	ご飯 (昼) えのきの味噌汁 フリッパ焼き こんぱくと里芋の煮物 (小鉢) カットケーキ (レアチーズ)	チキンカレー チーズ、福神漬 マカロニサラダ 牛乳 (低脂肪)・豆乳	オムライス オニオンスープ ピーマンの肉詰め焼き	麦ご飯 (昼) 玉葱と椎茸の味噌汁 白身魚の味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 ヨーグルト プレーン (無糖)								
ご飯 (夕) えのきの味噌汁 鶏肉の蒲焼風 豚サラダ (マヨネーズ和え)	麦ご飯 (夕) じゃが芋とほうれん草の味噌汁 青梗菜肉桂 きくらげとクラゲの和え物 (小鉢)	ご飯 (夕) 小松菜の味噌汁 回鍋肉 冷やしトマト	ご飯 (夕) あさりの味噌汁 焼売餃子セット 茄子ピリ辛煮 (小鉢)	麦ご飯 (夕) 紅白だしとキャベツの味噌汁 白身魚の中華あんかけ 胡瓜ともずくの酢の物	ご飯 (昼) しめじの味噌汁 麻婆豆腐 竹の子と小松菜のお浸し (小鉢)	麦ご飯 (夕) 茄子の味噌汁 豚しゃぶの巨タソース フロッコリーツマヨ和え (小鉢)								
26 (日) A パンセット 7 E 649A 野菜ジュース 200ml E 68 新!パン・ジュースセット <選択食以外の合計> E: 717 塩: 3.8 蛋: 20.1 脂: 5.5	27 (月) A パンセット 8 E 655A 緑茶 (紙パック) E 4 新!パン・ジュースセット <選択食以外の合計> E: 659 塩: 2.1 蛋: 16.6 脂: 11.6	28 (火) A パンセット 1 E 920A 野菜ジュース 200ml E 68 新!パン・ジュースセット <選択食以外の合計> E: 988 塩: 4.6 蛋: 28.3 脂: 46.0	29 (火) A パンセット 2 E 831A 緑茶 (紙パック) E 4 新!パン・ジュースセット <選択食以外の合計> E: 835 塩: 2.4 蛋: 17.6 脂: 49.4	30 (火) A パンセット 3 E 810A 野菜ジュース 200ml E 68 新!パン・ジュースセット <選択食以外の合計> E: 878 塩: 2.1 蛋: 15.8 脂: 31.8	昭和の日 4/29 (水) は昭和天皇の誕生日です。 昭和の日は、「昭和の時代を振り返り、激動の日々 (復興～高度経済成長期) に思いを馳せる日」です。 懐かしい昭和の食卓の味として、今回は「オムライス」を提供します。 昭和時代を経験されていない方も、喫茶店をイメージしながら食べてみてください。									
ご飯 (昼) タマゴスープ フライドチキン 春雨サラダ (パック) 蒟蒻ゼリー (ピーチ)	しらす丼 とうろ和えと花枝のお吸い物 竹輪炒め煮 (小鉢) おはぎ	ご飯 (半減) ためきそば がんもどきと里芋の煮物 (小鉢) バナナ	ご飯 (昼) つみれ汁 豚肉の生姜焼き ほつれん草しめじ辛子あえ (小鉢)	シーフードカレー 福神漬 かニ風味サラダ 牛乳・豆乳	ご飯 (夕) えのきの味噌汁 柔らかホルモン焼き もやしとパプリカ炒め	ご飯 (夕) 舞茸の味噌汁 フルコグ ポテトサラダ	ご飯 (夕) 鶏肉のいんにく味噌炒め かに風味酢の物	ご飯 (夕) 大根と鶏肉の味噌汁 太刀魚焼 なすの揚げ浸し (小鉢)	ご飯 (夕) えのきの味噌汁 大根と鶏肉の味噌汁 ぶり味噌汁 ぶり味噌汁	ご飯 (夕) えのきの味噌汁 大根と鶏肉の味噌汁 ぶり味噌汁 ぶり味噌汁				