

	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)
主食	<b>【8月のイベント食】</b>		
副食	 <p>艦めしカレーとは？ 海上自衛隊では、「艦乗員」という名を冠して料理を専門とする隊員がいます。海上自衛隊員にとってカレーは最高の味。毎週食糧庫に運ばれるカレーには艦隊や部隊それぞれに工夫が凝らされています。こだわりの詰まった「艦めしカレー」を再現！是非ご賞味下さい！</p>		
サラダ	【鹿屋航空基地隊】野菜キーマカレー		
汁物	ほうれん草やなすが入った野菜入りのキーマカレーに温泉玉子をトッピングしました。		
飲物	艦めしカレーとは？		
栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 732kcal 22.9g 307mg 2.2mg 5.6g		

	8月1日 (木)	8月2日 (金)	8月3日 (土)	8月4日 (日)
朝食				
主食	パン	パン	パン	セルフサンドイッチ
A	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
B	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
昼食	ジャーマンポテト	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	ツナサラダ
小鉢	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
デザート	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
汁物	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
飲物	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 732kcal 22.9g 307mg 2.2mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 779kcal 25.9g 300mg 1.4mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 698kcal 25.8g 133mg 1.5mg 4.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 698kcal 25.8g 133mg 1.5mg 4.2g

	8月1日 (木)	8月2日 (金)	8月3日 (土)	8月4日 (日)
夕食				
副菜	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
飲物	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
汁物	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 749kcal 31.8g 72mg 2.0mg 4.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 981kcal 40.7g 294mg 2.1mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1629kcal 68.3g 580mg 5.0mg 9.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1631kcal 62.7g 203mg 3.5mg 7.5g
一日計栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2741kcal 86.1g 681mg 6.6mg 16.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2124kcal 82.6g 604mg 4.6mg 13.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1629kcal 68.3g 580mg 5.0mg 9.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1631kcal 62.7g 203mg 3.5mg 7.5g

	8月1日 (木)	8月2日 (金)	8月3日 (土)	8月4日 (日)
朝食	パン	モーニング Buffet	パン	セルフサンドイッチ
A	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
B	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
昼食	ライス	ライス	ライス	ライス
小鉢	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
デザート	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
汁物	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
飲物	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1260kcal 31.4g 302mg 2.4mg 6.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1113kcal 39.7g 288mg 1.8mg 4.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 850kcal 42.4g 280mg 3.6mg 3.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 933kcal 36.9g 70mg 2.0mg 3.3g

	8月1日 (木)	8月2日 (金)	8月3日 (土)	8月4日 (日)
夕食	混ぜご飯(ゆかり)	ライス	お弁当	
A	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	お弁当	
B	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	お弁当	
汁物	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	お弁当	
飲物	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	お弁当	
栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2741kcal 86.1g 681mg 6.6mg 16.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2124kcal 82.6g 604mg 4.6mg 13.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1629kcal 68.3g 580mg 5.0mg 9.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1631kcal 62.7g 203mg 3.5mg 7.5g

Table with columns for dates (8月5日 to 8月11日) and rows for meal categories (朝食, サラダバー, 汁物, 飲物, 栄養価). Includes a 'モーニング Buffet' graphic.

Table with columns for dates (8月5日 to 8月11日) and rows for meal categories (昼食, A, B, 小鉢, デザート, 汁物, 飲物, 栄養価). Includes a 'SPECIAL' label and a 'ピザ' icon.

Table with columns for dates (8月5日 to 8月11日) and rows for meal categories (夕食, 主菜, 副菜, 飲物, 汁物, 栄養価). Includes a 'お弁当' graphic and a penguin illustration.

夏休み

お弁当

8月12日 (月)

8月13日 (火)

8月14日 (水)

8月15日 (木)

8月16日 (金)

8月17日 (土)

8月18日 (日)

朝食  
主食  
副食  
サラダ  
バー  
汁物  
飲物

# 夏休み

栄養価

朝食  
主食  
A  
B  
小鉢  
デザート  
汁物  
飲物

栄養価  
A選択  
B選択

夕食  
主食  
主菜  
副菜  
飲物  
汁物

栄養価

一日計栄養価



ライス						
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび かに
鶏もも肉のこがし味噌焼き						
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび かに
粉ふき芋						
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび かに
			●			
小松菜の胡麻和え						
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび かに
	●					
豆腐とりのり味噌汁						
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび かに
牛乳						
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび かに
			●			
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量		
986kcal	46.3g	397mg	4.6mg	6.4g		
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量		
986kcal	46.3g	397mg	4.6mg	6.4g		

Table with columns for dates (8月19日 to 8月25日) and rows for meal categories (朝食, サラダバー, 汁物, 飲物, 栄養価). Includes a 'モーニング Buffet' section with an illustration of a family.

Table with columns for dates (8月19日 to 8月25日) and rows for meal categories (昼食, A, B, 小鉢, デザート, 汁物, 飲物, 栄養価 A選択, 栄養価 B選択). Includes 'CHEF COLLABORATION LUNCH' notes.

Table with columns for dates (8月19日 to 8月25日) and rows for meal categories (夕食, 主菜, 副菜, 飲物, 汁物, 栄養価, 一日計栄養価).

		8月26日(月)					8月27日(火)					8月28日(水)					8月29日(木)					8月30日(金)					8月31日(土)					9月1日(日)				
朝食	主食	セルフそぼろ丼					パン					ライス					パン										パン									
	副食	鶏そぼろ					ハッシュポテト					鯨の漬け焼き					オムレツ										フランクフルト									
	サラダ	アボカド、コーン、おかか昆布					ブロッコリー、大根、マカロニサラダ					オクラ、ヤングコーン、たくあん					きゅうり、レッドオニオン、さつまいもサラダ										エンドウ、カリフラワー、スパゲティサラダ									
	汁物	スープバー・味噌汁					スープバー・味噌汁					スープバー・味噌汁					スープバー・味噌汁										コーンスープ									
	飲物	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳										牛乳									
	栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		826kcal	27.7g	283mg	2.0mg	4.7g	826kcal	23.1g	297mg	2.2mg	4.9g	662kcal	27.9g	145mg	3.3mg	4.0g	713kcal	22.5g	306mg	2.2mg	4.5g	896kcal	30.7g	269mg	1.0mg	5.6g										
昼食	主食	ライス					ライス					ライス・パン					ライス					ライス														
	A	和風おろし豚焼肉					鯖のコーンマヨ焼き					バジルチキンソテー					夏野菜のミートソースハンバーグ					ニラ玉の肉あんかけ					【宮崎】チキン南蛮									
	B	きつねうどん					牛丼					キャベツとベーコンのペペロンチーノ										【熊本】黒とんこつラーメン														
	小鉢	ブロッコリーのツナマヨ和え					ピリ辛こんにゃく					れんこんの明太マヨ和え					白菜のゴマ和え					豆たっぷりヘルシーサラダ					ブロッコリーのガーリック炒め									
	デザート																ストロベリークレープ																			
	汁物	はんぺんのすまし汁					豚汁					チンゲン菜と人参のスープ					かぼちゃとのりの味噌汁					小松菜のスープ					わかめスープ									
飲物	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳										
栄養価		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量					
A選択		1002kcal	43.1g	289mg	1.8mg	6.4g	1196kcal	32.5g	312mg	2.4mg	4.1g	1072kcal	43.6g	296mg	2.0mg	4.3g	1012kcal	31.1g	324mg	1.7mg	5.6g	887kcal	33.8g	110mg	3.5mg	4.5g	1170kcal	32.9g	290mg	1.7mg	4.6g					
B選択		1008kcal	31.9g	324mg	2.1mg	7.9g	1547kcal	42.5g	329mg	3.6mg	9.3g	1229kcal	27.7g	303mg	2.1mg	5.4g											1256kcal	36.3g	302mg	3.4mg	8.0g					
夕食	主食	ライス					混ぜご飯(わかめひじき)					ライス					ライス					ライス														
	主菜	鶏の唐揚げ 甘辛だれ					ポークグリル ハニーマスタードソース					牛肉のトマト煮					豚キムチ炒め					ポークカレー					白身魚の香草焼き									
	副菜	ミニお好み焼き					れんこん肉詰めフライ					チーズと大葉の竜田揚げ					いか天					サラダバー					ほうれん草のソテー									
	飲物											牛乳										牛乳					牛乳									
	汁物	麩とわかめの味噌汁					コンソメジュリアン					春雨スープ					小松菜と油揚げの味噌汁					チンゲン菜のスープ					ポトフ風スープ									
	栄養価		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量				
一日計栄養価		2887kcal	96.0g	653mg	5.9mg	16.4g	3017kcal	88.9g	744mg	7.6mg	15.1g	3003kcal	100.9g	758mg	9.3mg	13.2g	2553kcal	88.7g	737mg	6.2mg	14.4g	2182kcal	66.1g	475mg	6.1mg	10.1g	3010kcal	103.7g	897mg	5.6mg	17.4g					