



※仕入れの状況により献立は変更する場合があります。食堂の掲示板にてご確認ください。

日付	1			2			3			4			5			6			7			8		
曜日	金			土			日			月			火			水			木			金		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	豚挽肉とキャベツの生姜炒め			豆腐ハンバーグケチャソ			鶏挽肉とごぼう炒め			ウインナー野菜炒め			メンチカツ			挽肉の味噌野菜炒め			鶏モモ和風グリル			厚揚げと白菜の中華煮		
	目玉焼き			チーズオムレツ			白身魚フライ			ミートボール			サラダ			ミートオムレツ			サラダ			マホッケフライ		
	納豆			コーンサラダ			サラダ			生たまご			里芋の味噌ダレ和え			納豆			きんぴらごぼう			味付け海苔		
	みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ		
エネルギー	735	Kcal	アレルギー	629	Kcal	アレルギー	748	Kcal	アレルギー	835	Kcal	アレルギー	777	Kcal	アレルギー	860	Kcal	アレルギー	740	Kcal	アレルギー	758	Kcal	アレルギー
たんぱく	29.1	g		16.7	g		28.0	g		24.7	g		16.9	g		25.9	g		26.8	g		27.4	g	
脂質	19.6	g		9.1	g		14.8	g		31.1	g		18.1	g		11.7	g		22.0	g		18.1	g	
塩分	2.6	g		3.5	g		2.8	g		4.7	g		3.2	g		3.2	g		3.7	g		3.9	g	
夕食	ご飯			ご飯			ちらし寿司(鮭のせ)			ご飯			ご飯			ポークカレー			ご飯			ご飯		
	ガーリックペッパーチキン			麻婆豆腐			牛コロケ			和風ポークソテー			鶏肉と大根のオイスター炒め			エビカツ			豚バラの塩野菜炒め			鶏の唐揚げ		
	マカロニサラダ			焼売			ほうれん草とかにかま和え			青のりポテト			ロールキャベツ			ブロッコリーコーン			かぼちゃコロケ			サラダ		
	豆苗ときくらげ炒め			もやしのナムル						ブロッコリーの梅和え			ツナサラダ						ほうれん草のごま和え			ジャーマンポテト		
	みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	1047	Kcal	アレルギー	862	Kcal	アレルギー	980	Kcal	アレルギー	808	Kcal	アレルギー	790	Kcal	アレルギー	1170	Kcal	アレルギー	1000	Kcal	アレルギー	966	Kcal	アレルギー
たんぱく	47.1	g		34.4	g		31.2	g		32.2	g		30.2	g		33.5	g		27.9	g		37.8	g	
脂質	45.2	g		27.8	g		16.4	g		24.9	g		24.8	g		37.4	g		46.5	g		37.9	g	
塩分	5.7	g		2.2	g		7.0	g		2.6	g		3.8	g		6.4	g		3.9	g		3.1	g	

日付	9			10			11			12			13			14			15		
曜日	土			日			月			火			水			木			金		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	鶏挽肉と野菜のカレー炒め			ピリ辛ウインナー炒め			ささみフライ			ソーセージと豆のトマト煮			気仙沼カツオカツ			ニラとキャベツのピリ辛挽肉炒め			やわらかいかフライ		
	野菜オムレツ			目玉焼き			ベーコンとコーンのソテー			ハムカツ			ブロッコリーとエエリンギとベーコンのソテー			昔のコロッケ			キャベツとハムの炒め物		
	ひじきの炒り煮			納豆			かにかまサラダ			サラダ			サラダ			ポテトサラダ			生たまご		
	みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			スープ			スープ			みそ汁		
エネルギー	650	Kcal	アレルギー	773	Kcal	アレルギー	607	Kcal	アレルギー	818	Kcal	アレルギー	630	Kcal	アレルギー	786	Kcal	アレルギー	723	Kcal	アレルギー
たんぱく	23.7	g		24.1	g		15.8	g		22.0	g		16.8	g		20.5	g		28.6	g	
脂質	9.8	g	 	26.2	g	 	11.5	g	 	23.6	g	 	11.0	g	 	19.5	g	 	15.6	g	 
塩分	4.4	g		2.9	g		2.4	g		4.7	g		2.7	g		2.6	g		3.3	g	
夕食	ご飯			チキンクリームパスタ			ご飯			スパイシーチキン丼			ご飯			ご飯			ご飯		
	肉じゃが			野菜コロッケ			豚肉のみそ焼き						ハンバーグ デミソ			鶏モモ竜田揚げ黒酢あんかけ			回鍋肉		
	さばの味噌煮			ビーンズサラダ			ほうれん草おかか和え			小松菜とちくわの和え物			オムレツ			サラダ			三角春巻き		
	小松菜とコーンの和え物						青のりポテト			冷や奴			サラダ&フライドポテト			つきこんとごぼうのきんぴら			ほうれん草のナムル		
	みそ汁			スープ			おくずかけ			みそ汁			スープ			スープ			スープ		
							《宮城鎮魂の日》														
エネルギー	1026	Kcal	アレルギー	791	Kcal	アレルギー	953	Kcal	アレルギー	1119	Kcal	アレルギー	769	Kcal	アレルギー	994	Kcal	アレルギー	940	Kcal	アレルギー
たんぱく	32.3	g		30.7	g		31.9	g		55.2	g		25.4	g		43.0	g		25.1	g	
脂質	44.2	g	 	18.0	g	 	37.1	g	 	35.0	g	 	16.5	g	 	37.6	g	 	43.6	g	 
塩分	3.8	g		4.4	g		3.0	g		4.2	g		3.9	g		3.0	g		3.0	g	

アレルギー表示

・卵 ・乳 ・小麦 ・そば ・落花生 ・えび ・カニ ・くるみ





※仕入れの状況により献立は変更する場合があります。食堂の掲示板にてご確認ください。

日付	16			17			18			19			20			21			22			23		
曜日	土			日			月			火			水			木			金			土		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	白菜と挽肉の炒め物			メンチカツ			ハンバーグ甘酢あん			ウィンナー炒め			鶏挽肉とごぼう炒め			かりかりささみ揚げ			ソーセージカツ			白身魚フライのチリソース		
	目玉焼き			ポテトサラダ			ミニコーングラタン			アジフライ			ミートボール			切り干し大根の煮物			かにかまサラダ			サラダ		
	味付けのり			かにかまとキャベツのたまご炒め			ごぼうサラダ			納豆			マカロニサラダ			生たまご			里芋のそぼろ煮			ブロッコリーとコーンとベーコンのソテー		
	みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ		
エネルギー	701	Kcal	アレルギー	818	Kcal	アレルギー	684	Kcal	アレルギー	863	Kcal	アレルギー	765	Kcal	アレルギー	779	Kcal	アレルギー	818	Kcal	アレルギー	669	Kcal	アレルギー
たんぱく	26.3	g	アレルギー	24.4	g	アレルギー	20.5	g	アレルギー	25.5	g	アレルギー	25.8	g	アレルギー	25.1	g	アレルギー	23.3	g	アレルギー	19.9	g	アレルギー
脂質	19.1	g		22.9	g		10.8	g		31.0	g		19.0	g		17.6	g		19.1	g		10.1	g	
塩分	3.4	g		4.2	g		3.8	g		5.0	g		3.4	g		3.6	g		4.0	g		2.4	g	
夕食	ご飯			塩豚バラ丼			ご飯			挽肉カレー			ご飯			天ぷらどん			ご飯			ご飯		
	照り焼きチキン						青梗菜と鶏肉の味噌炒め			ゴロゴロいかメンチカツ			ガーリックポークステーキ			(かき揚げ・とり天)			鶏肉のスタミナ炒め			豚肉の山賊焼き		
	サラダ			わかめのサラダ			小松菜のナムル			カリフラワーと生野菜のサラダ			サラダ			ほうれん草ともやしのごま和え			三角春巻			かぼちゃコロック		
	マカロニ和風ソテー			つきこんとごぼうのきんぴら			たまごどうふ						青のりポテト			厚揚げみそ田楽			ゆでキャベツのおかか味ほん			わかめのツナ和え		
	スープ			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁						スープ			スープ		
エネルギー	984	Kcal	アレルギー	1064	Kcal	アレルギー	792	Kcal	アレルギー	1106	Kcal	アレルギー	799	Kcal	アレルギー	721	Kcal	アレルギー	756	Kcal	アレルギー	854	Kcal	アレルギー
たんぱく	47.2	g	アレルギー	28.5	g	アレルギー	31.3	g	アレルギー	32.0	g	アレルギー	31.3	g	アレルギー	31.6	g	アレルギー	28.8	g	アレルギー	34.2	g	アレルギー
脂質	33.5	g		40.4	g		25.3	g		31.5	g		25.8	g		16.8	g		20.3	g		26.5	g	
塩分	3.3	g		3.7	g		3.8	g		5.6	g		2.9	g		4.6	g		3.3	g		3.5	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30			31		
曜日	日			月			火			水			木			金			土			日		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	鶏モモの生姜焼き			厚揚げとピーマンの炒め			ハムカツ			鶏モモとじゃがいもの辛マヨ炒め			気仙沼マグロカツ			豆苗ともやしのたまご炒め			厚揚げと豚挽肉の中華炒め			ソーセージと豆のトマト煮		
	サラダ			チーズメンチカツ			ひじきの炒り煮			ほうれん草のいそか和え			チーズオムレツ			俵メンチカツ			厚焼き玉子			むかしのコロック		
	カレージャーマンポテト			生たまご			ブロッコリーとウインナーのソテー			納豆			サラダ			ハムサラダ			もやしのメンマの和え物			コーンサラダ		
	みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	775	Kcal	アレルギー	832	Kcal	アレルギー	751	Kcal	アレルギー	800	Kcal	アレルギー	626	Kcal	アレルギー	779	Kcal	アレルギー	753	Kcal	アレルギー	887	Kcal	アレルギー
たんぱく	29.9	g	🥚	29.0	g	🌾	20.7	g	🌾	32.4	g	🌾	16.7	g	🌾	25.9	g	🌾	30.0	g	🌾	21.3	g	🌾
脂質	21.3	g		27.2	g		17.9	g		24.3	g		10.3	g		20.8	g		20.9	g		25.4	g	
塩分	3.9	g		3.4	g		4.0	g		2.8	g		3.3	g		4.3	g		4.2	g		4.5	g	
夕食	炒飯			ご飯			ご飯			ご飯			ソース焼きそば			ご飯			ご飯			ご飯		
	焼売			油淋鶏			もやしと豚肉の炒め物			煮込みハンバーグ			牛コロック			バジルチキン			肉じゃが			野菜炒め		
	蒸し鶏と小松菜のごま和え			キャベツのナムル			ほうれん草と油揚げの煮浸し			目玉焼き			大根サラダ			和風ツナマカロニサラダ			イカフライ			揚げ餃子		
				韓国風切干大根			冷や奴			サラダ&フライドポテト						ホットコーンポテト			甘夏			ブロッコリーのおかか和え		
	スープ			スープ			みそ汁			スープ			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	1082	Kcal	アレルギー	1067	Kcal	アレルギー	925	Kcal	アレルギー	858	Kcal	アレルギー	946	Kcal	アレルギー	1161	Kcal	アレルギー	902	Kcal	アレルギー	932	Kcal	アレルギー
たんぱく	42.6	g	🥚	44.9	g	🌾	42.1	g	🌾	30.4	g	🌾	21.7	g	🌾	48.6	g	🌾	37.7	g	🌾	37.6	g	🌾
脂質	29.9	g		41.5	g		34.2	g		20.7	g		40.8	g		54.1	g		24.4	g		32.8	g	
塩分	7.2	g		4.1	g		4.2	g		5.5	g		7.4	g		4.7	g		3.6	g		3.8	g	

アレルギー表示

- ・卵
- ・乳
- ・小麦
- ・そば
- ・落花生
- ・えび
- ・カニ
- ・くるみ

