7月

※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	火	水	木	金	土	日	月	火
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	アジフライ	豆腐ハンバーグケチャソ	鶏にくときのこのごまマヨ炒め	気仙沼産カツオカツ	鶏挽肉と小松菜のみそ炒め	メンチカツ	白身魚フライ	ニラとキャベツの挽肉ピリ辛炒め
	キャベツとウインナーの炒め物	オムレツ	ゆでキャベツのおかか味ぽん	豆苗とたまごの炒め物	ブロッコリーとコーンのサラダ	ウインナー炒め	ブロッコリーとベーコンのソテー	三角春巻き
	生たまご	サラダ	納豆	ひじきの炒り煮	生たまご	納豆	生たまご	ポテトサラダ
	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ
エネルギー	774 Kcal アレルギー	608 Kcal アレルギー	814 Kcal アレルギー	726 Kcal アレルギー	666 Kcal アレルギー	793 Kcal アレルギー	733 Kcal アレルギー	712 Kcal アレルギー
たんぱく	26.5 g	16.0 g	32.6 g	22.5 g	26.2 g	22.1 g	26.8 g	19.0 g
脂質	23.1 g	7.5 g	28.1 g	17.5 g	11.7 g	23.1 g	16.7 g	18.9 g
塩分	3.2 g	3.6 g	2.4 g	3.4 g	3.1 g	4.7 g	3.1 g	2.2 g
夕　食	チキンカレー	ご飯	醤油ラーメン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	肉団子のカレー
	野菜コロッケ	豚もやし炒め	餃子	グリルチキンペッパー醤油	豚肉とキャベツの炒め物	鶏肉のカレー炒め	照り焼きチキン	イカと彩り野菜のカツ
	コーンサラダ	小松菜のお浸し	もやしのナムル	サラダ	スパサラ	大根サラダ	サラダ	コーンサラダ
		とうもろこしの香ばしつまみ揚げ		五目きんぴら	かぼちゃコロッケ	玉子豆腐	切り干し大根の煮物	
	スープ	みそ汁		スープ	みそ汁	スープ	七夕汁	スープ
							《七夕》	
エネルギー	1107 Kcal アレルギー	780 Kcal アレルギー	721 Kcal アレルギー	829 Kcal アレルギー	879 Kcal アレルギー	795 Kcal アレルギー	875 Kcal アレルギー	1182 Kcal アレルギー
たんぱく	27.1 g	34.3 g	26.8 g	36.0 g	33.8 g	30.7 g	37.3 g	27.8 g
脂質	32.3 g	20.7 g	22.0 g	28.6 g	26.0 g	24.2 g	23.7 g	36.2 g
塩分	6.0 g	3.2 g	6.9 g	2.9 g	2.7 g	3.3 g	3.7 g	7.1 g

日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	水	木	金	土	日	月	火
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のみそ焼き	鶏挽肉とキャベツの塩炒め	ハムカツ	ウインナー炒め	鶏挽肉となすの中華炒め	鶏モモとブロッコリーのガリバタ炒め	三陸産茎わかめの豆腐カツ
	かにかまサラダ	ブロカリサラダ	サラダ	コーンコロッケ	マカロニサラダ	わかめサラダ	小松菜とウインナーのソテー
	納豆	生たまご	小松菜のたまご炒め	納豆	生たまご	納豆	生たまご
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
エネルギー	771 Kcal	706 Kcal	737 Kcal	743 Kcal	849 Kcal	795 Kcal	725 Kcal
たんぱく	34.5 g	30.8 g	23.2 g	20.3 g	31.3 g	35.7 g	22.6 g
脂質	21.5 g	15.9 g	17.5 g	20.2 g	24.1 g	23.7 g	18.8 g
塩分	3.2 g	3.4 g	4.0 g	5.1 g	5.1 g	3.1 g	3.3 g
夕　食	ご飯	きのこクリームパスタ	ご飯	親子丼	ご飯	ご飯	鶏挽肉とじゃがいものカレー
	豚肉のみそ炒め	むかしのコロッケ	鶏肉のスタミナ炒め		エリンギと豚肉の生姜焼き	ハンバーグ和風ソース	牛コロッケ
	小松菜のマヨサラダ	ごぼうサラダ	人参のごまマヨサラダ	小松菜のごま和え	ゆでキャベツのおかか味ぽん	目玉焼き	サラダ
	冷や奴		三角ごまおさつフライ	きんぴらごぼう	ミートボール	フライドポテト＆サラダ	
	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ
エネルギー	824 Kcal	920 Kcal	917 Kcal	993 Kcal	833 Kcal	863 Kcal	853 Kcal
たんぱく	38.3 g	28.0 g	30.5 g	38.3 g	34.1 g	31.0 g	29.1 g
脂質	22.8 g	20.3 g	34.1 g	26.6 g	26.2 g	19.5 g	29.1 g
塩分	2.8 g	6.7 g	3.0 g	3.8 g	3.3 g	5.7 g	6.3 g

アレルギー表示　・卵　・乳　・小麦　・そば　・落花生　・えび　・カニ　・くるみ

7月

※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	水	木	金	土	日	月	火	水
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のガーリック醤油焼き	豆腐ハンバーグ	挽肉の味噌野菜炒め	鶏肉とキャベツの塩炒め	メンチカツ	気仙沼産カツオカツ	鶏挽肉とごぼう炒め	カリカリささみ揚げ
	サラダ	オムレツ	海鮮チヂミ	ポテトサラダ	サラダ	ブロッコリーとじゃがいものソテー	目玉焼き	ビーンズサラダ
	納豆	豆苗ともやしのピリ辛炒め	生たまご	納豆	変わりきんぴら	生たまご	納豆	生たまご
	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
エネルギー	750 Kcal	639 Kcal	789 Kcal	824 Kcal	747 Kcal	747 Kcal	744 Kcal	785 Kcal
たんぱく	33.1 g	18.7 g	29.8 g	31.1 g	22.7 g	23.2 g	31.4 g	27.2 g
脂質	21.4 g	7.1 g	22.3 g	26.5 g	18.1 g	15.0 g	18.3 g	18.1 g
塩分	2.7 g	2.8 g	3.7 g	3.2 g	3.2 g	2.7 g	2.4 g	2.7 g
夕　食	ご飯	ソース焼きそば	ご飯	ご飯	ご飯	葱塩豚丼	夏野菜カレー	ご飯
	豚もやしの蒲焼き	三角春巻き	バジルチキン	大きな肉コロッケ	鶏モモのタンドリー風		イカリングフライ	豚野菜炒め
	かぼちゃの煮物	ゆでキャベツのかに風味サラダ	ハムサラダ	サラダ	マカロニの和風ソテー	小松菜とかにかま和え	コーンサラダ	小松菜のごま和え
	とうもろこしの香ばしつまみ揚げ		コーンじゃがバター	ブロッコリーとウインナーのソテー	わかめサラダ	切り干し大根の煮物		冷や奴
	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁
エネルギー	867 Kcal	919 Kcal	907 Kcal	804 Kcal	884 Kcal	960 Kcal	1104 Kcal	787 Kcal
たんぱく	35.2 g	23.6 g	37.0 g	19.6 g	38.6 g	35.0 g	26.9 g	35.3 g
脂質	21.3 g	39.4 g	34.5 g	14.3 g	25.9 g	23.0 g	35.0 g	22.2 g
塩分	4.2 g	7.2 g	3.8 g	3.7 g	4.2 g	4.1 g	5.5 g	3.4 g

日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ひき肉と野菜カレー炒め	ウインナー炒め	鶏肉とキノコのマヨポン炒め	肉団子とじゃがいもの照り炒め	ハムカツ	豚挽肉とキャベツの甘味噌あんかけ	鶏肉と大根のオイスターソース炒め	かにかまとキャベツのたまご炒め
	ごぼうサラダ	フライドスイートポテト	ブロッコリーのおかか和え	マカロニサラダ	サラダ	大根とわかめのサラダ	ごぼうとカイワレ大根のサラダ	かぼちゃコロッケ
	納豆	生たまご	納豆	生たまご	納豆	生たまご	納豆	ひじきの炒り煮
	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
エネルギー	716 Kcal	842 Kcal	836 Kcal	813 Kcal	726 Kcal	757 Kcal	879 Kcal	703 Kcal
たんぱく	27.3 g	23.2 g	33.2 g	26.1 g	20.5 g	28.3 g	32.0 g	19.5 g
脂質	16.2 g	27.6 g	30.6 g	18.6 g	15.8 g	17.3 g	33.5 g	14.3 g
塩分	3.5 g	4.4 g	3.4 g	4.5 g	3.3 g	4.1 g	2.8 g	3.4 g
夕　食	みそうどん	ご飯	かつ丼	ご飯	ご飯	鶏挽肉とじゃがいものカレー	ご飯	醤油ラーメン
	野菜コロッケ	鶏モモの照焼風		アジフライ	回鍋肉	むかしのコロッケ	ハンバーグトマトソース	餃子
	ほぐし鶏のサラダ	ミニトマト	小松菜とコーンの和え物	鶏じゃが	ミニ焼売	コーンサラダ	目玉焼き	キャベツとわかめのナムル風サラダ
		キャベツとウインナーの炒め物	もやしの煮物	ブロッコリーのマヨ和え	小松菜のナムル		フライドポテト＆サラダ	
		みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ	スープ	
エネルギー	728 Kcal	922 Kcal	1140 Kcal	948 Kcal	846 Kcal	1105 Kcal	865 Kcal	745 Kcal
たんぱく	30.9 g	38.6 g	37.8 g	35.8 g	30.1 g	28.3 g	31.8 g	26.5 g
脂質	16.2 g	29.6 g	29.2 g	33.3 g	28.2 g	28.1 g	25.2 g	24.4 g
塩分	2.8 g	6.4 g	6.7 g	3.7 g	2.9 g	6.1 g	4.0 g	7.0 g

アレルギー表示　・卵　・乳　・小麦　・そば　・落花生　・えび　・カニ　・くるみ