



日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火
朝食	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 筑前煮 みそ汁 牛乳 味付けのり	ご飯 ぶりの照り焼き 京風玉子焼き みそ汁 切干大根 牛乳	ミートソースパスタ オムレツ スープ 生野菜サラダ 牛乳	ご飯 鶏ももの塩麹焼き ソーセージ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 ひき肉の野菜炒め 厚焼玉子 みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 サーモンフライ 厚揚げと大根の煮物 スープ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 和風おろしハンバーグ 揚げ豆腐 みそ汁 マッシュポテト 牛乳	ご飯 海老カツ スクランブルエッグ スープ マカロニサラダ 牛乳
	914 kcal	1150 kcal	1185 kcal	1130 kcal	1000 kcal	992 kcal	958 kcal	1054 kcal
	32.9 g	48.3 g	42.2 g	49.1 g	51.9 g	33.3 g	30.5 g	29.9 g
	561 mg	583 mg	319 mg	600 mg	372 mg	400 mg	324 mg	298 mg
	8.6 mg	5.5 mg	4.2 mg	5.4 mg	5.4 mg	3.4 mg	3.3 mg	2.1 mg
4.1 g	3.7 g	5.8 g	2.9 g	3.1 g	3.1 g	3.8 g	4.7 g	
24.4 g	35.3 g	23.0 g	35.6 g	29.0 g	32.9 g	32.0 g	41.3 g	
夕食	牛丼 串カツ 生野菜サラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 ビックチキンカツ クリームパンネ グリル野菜 スープ ヨーグルト	～仙台育英学園創立者生 誕日～ ガーリックライス 牛ステーキ&フライドポ テト コーンボール チーズ生野菜サラダ スープ ヨーグルト	ご飯 甘辛鶏の唐揚げ 春雨炒め マカロニサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 豚バラ味噌キムチ 揚げ焼売 もやしと小松菜のナムル スープ ヨーグルト	スタミナチャーハン 焼き餃子 ザーサイときゅうりの和 え物 スープ ヨーグルト	ご飯 ガーリックチキン フライドポテト 温野菜 みそ汁 ヨーグルト	親子丼 イカフライ きんぴらごぼう みそ汁 ヨーグルト
	1873 kcal	1164 kcal	1508 kcal	1181 kcal	1239 kcal	943 kcal	1134 kcal	1034 kcal
	44.4 g	42.1 g	64.5 g	38.4 g	33.2 g	26.6 g	46.6 g	41.8 g
	212 mg	192 mg	237 mg	212 mg	244 mg	238 mg	182 mg	255 mg
	4.9 mg	3.1 mg	5.0 mg	3.2 mg	3.6 mg	3.1 mg	3.4 mg	4.4 mg
5.7 g	4.6 g	3.6 g	3.7 g	3.6 g	6.3 g	3.8 g	3.5 g	
74.5 g	35.8 g	66.9 g	43.5 g	62.7 g	35.0 g	41.2 g	16.0 g	

\*感染症予防のため、スタッフが配膳します。  
\*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	水	木	金	土	日	月	火
朝食	ご飯 ほっけ塩焼き 厚焼き玉子 みそ汁 ひじき煮 牛乳	ご飯 豚肉の塩野菜炒め 肉団子 みそ汁 牛乳 生たまご	ご飯 ソーセージのトマトソース炒め ゆでたまご みそ汁 ブロッコリーとコーンのマヨ和え 牛乳	ご飯 牛肉コロッケ マカロニサラダ みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 鶏肉と根菜和風炒め スクランブルエッグ みそ汁 牛乳 味付け海苔	ご飯 タンドリーチキン ソーセージ スープ 大根サラダ 牛乳	ベーコンとコーンのクリームパスタ コロッケ スープ 生野菜サラダ 牛乳
	886 kcal 42.1 g 393 mg 3.6 mg 3.4 g 23.9 g	1134 kcal 37.6 g 311 mg 3.3 mg 3.6 g 50.7 g	1021 kcal 33.1 g 329 mg 3.7 mg 5.2 g 41.1 g	934 kcal 29.0 g 305 mg 3.6 mg 3.4 g 26.7 g	951 kcal 28.9 g 297 mg 2.6 mg 4.2 g 32.2 g	1147 kcal 46.3 g 273 mg 2.7 mg 3.9 g 51.3 g	1196 kcal 43.0 g 318 mg 4.0 mg 2.8 g 2.8 g
夕食	ご飯 ジャークチキン スパイシーポテト マカロニサラダ スープ ヨーグルト	ドライカレー ミートオムレツ オニオンリング スープ ヨーグルト	ご飯 牛バラ牛蒡炒め 小松菜のごま和え グリル野菜 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 油淋鶏 焼売 もやしとメンマの和え物 スープ ヨーグルト	ご飯 鯖の竜田揚げ 肉団子 ザーサイと長葱の和え物 スープ ヨーグルト	あんかけ焼きそば メンチカツ 長葱とワカメの和え物 スープ ヨーグルト	鮭炊き込みご飯 挽肉ともやしの炒め物 串カツ すまし汁 ヨーグルト
	973 kcal 36.7 g 151 mg 2.5 mg 5.0 g 32.2 g	1081 kcal 39.2 g 226 mg 5.0 mg 6.5 g 31.3 g	1196 kcal 36.0 g 356 mg 6.4 mg 3.7 g 50.9 g	1091 kcal 42.9 g 203 mg 3.5 mg 4.3 g 39.9 g	1014 kcal 36.5 g 238 mg 4.1 mg 8.7 g 29.5 g	998 kcal 35.2 g 264 mg 3.0 mg 5.8 g 36.2 g	1160 kcal 53.0 g 185 mg 3.7 mg 5.2 g 43.4 g



\*感染症予防のため、スタッフが配膳します。  
\*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水
朝食	ご飯 ミートオムレツ 肉団子 みそ汁 温野菜 牛乳	焼きビーフン ソーセージ スープ 生野菜サラダ 牛乳	ご飯 鶏肉と野菜のウスター炒め マカロニサラダ みそ汁 牛乳 ふりかけ	ご飯 ササミフライ ポテトサラダ みそ汁 納豆 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根 みそ汁 牛乳 生たまご	ナポリタン ス克蘭ブルエッグ スープ 生野菜サラダ 牛乳	ご飯 グラタンコロケ ゆでたまご スープ れんこんの金平 牛乳	ご飯 白身魚フライ 厚焼き玉子 みそ汁 牛乳 納豆
	976 kcal 36.5 g 310 mg 3.7 mg 4.3 g 31.2 g	1019 kcal 38.5 g 310 mg 2.5 mg 5.0 g 35.9 g	911 kcal 34.1 g 298 mg 2.8 mg 4.2 g 29.6 g	1018 kcal 40.9 g 312 mg 3.6 mg 2.7 g 33.7 g	859 kcal 42.0 g 362 mg 3.3 mg 2.7 g 21.3 g	1237 kcal 41.0 g 339 mg 4.2 mg 4.4 g 37.2 g	1023 kcal 30.2 g 362 mg 5.3 mg 2.6 g 30.9 g	1136 kcal 45.4 g 361 mg 5.1 mg 3.9 g 29.7 g
夕食	ご飯 豚バラ蒲焼き 里芋のあんかけ つぼ漬け みそ汁 ヨーグルト 桜餅	ご飯 鶏の唐揚げ 焼売 春雨サラダ スープ ヨーグルト	ご飯 チキン竜田(タルタル) 肉団子 もやしとメンマの和え物 スープ ヨーグルト	ご飯 豚バラスタミナ炒め わかめとツナの和え物 春巻 みそ汁 ヨーグルト	牛バラごぼう丼 ミニメンチカツ 生野菜サラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豚バラ生姜焼き ガーリックポテト 玉子マカロニサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 鶏もも味噌焼き ハッシュドポテト パンプキンサラダ スープ ヨーグルト	ホワイトソースオムライ ス チキンナゲット フランクフルト 生野菜 みそ汁 ヨーグルト
	1143 kcal 33.5 g 169 mg 3.0 mg 4.2 g 46.7 g	1340 kcal 39.1 g 221 mg 3.5 mg 4.1 g 46.2 g	1168 kcal 39.4 g 216 mg 2.9 mg 4.5 g 49.8 g	989 kcal 29.7 g 226 mg 3.1 mg 3.3 g 36.6 g	1363 kcal 35.5 g 203 mg 4.7 mg 5.2 g 54.4 g	1264 kcal 33.4 g 171 mg 2.9 mg 3.7 g 56.5 g	1024 kcal 36.2 g 173 mg 2.7 mg 3.0 g 23.2 g	1127 kcal 47.5 g 240 mg 5.4 mg 4.6 g 36.2 g

\*感染症予防のため、スタッフが配膳しております。  
 \*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木
朝食	ご飯 じゃがいもと挽肉のカ レー炒め 生野菜サラダ みそ汁 ベーコン炒め 牛乳 味付け海苔	ご飯 豚肉のピリ辛炒め ほうれん草のごま和え みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 チキンカツ&ブロッコ リー もやしとツナの和え物 みそ汁 牛乳 納豆	ご飯 焼魚 ソーセージ みそ汁 ひじき煮 牛乳 のり佃煮	ご飯 豚肉とピーマンの中華炒 め ゆでたまご みそ汁 ごぼうサラダ 牛乳	ご飯 照り焼きハンバーグ コーンサラダ きんぴらごぼう 玉子焼き みそ汁 ジュース	ご飯 メンチカツ 切干大根 野菜サラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豚バラ炒め タマゴサラダ ソーセージ みそ汁 ヨーグルト
	920 kcal 39.7 g 300 mg 3.4 mg 3.2 g 27.0 g	894 kcal 33.5 g 432 mg 5.5 mg 3.3 g 26.9 g	890 kcal 35.9 g 321 mg 3.8 mg 2.6 g 26.2 g	1082 kcal 41.6 g 431 mg 4.8 mg 4.8 g 39.4 g	1216 kcal 37.6 g 335 mg 4.0 mg 3.2 g 46.6 g	957 kcal 32.0 g 330 mg 3.4 mg 3.8 g 30.6 g	1010 kcal 334.7 g 332 mg 4.6 mg 3.6 g 32.1 g	1002 kcal 31.7 g 307 mg 2.7 mg 3.4 g 39.9 g
夕食	ご飯 ローストチキン フライドポテト&生野菜 サラダカツ スープ チョコクレープ	ご飯 牛バラ焼肉 春巻 生野菜 みそ汁 ゼリー	ご飯 チーズハンバーグ ポテトサラダ グリル野菜 唐揚げ スープ ヨーグルト	ご飯 鶏ももバジルチーズ焼き 明太パンネ ブロッコリーとコーンの マヨ和え スープ ヨーグルト	ご飯 豚ロースステーキ ピカタ パンネサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豚バラ炒め キムチ 生野菜 みそ汁 海老カツ ヨーグルト	焼き鳥丼 焼き餃子 生野菜 漬物 スープ ヨーグルト	ご飯 牛すき焼き (生卵付) 年越しそば 生野菜 ヨーグルト
	1206 kcal 44.5 g 172 mg 3.2 mg 5.6 g 38.7 g	1210 kcal 33.3 g 184 mg 3.9 mg 3.1 g 54.3 g	1048 kcal 35.5 g 316 mg 3.3 mg 3.5 g 32.9 g	1177 kcal 44.7 g 248 mg 3.1 mg 5.2 g 43.0 g	1046 kcal 40.7 g 176 mg 2.9 mg 4.2 g 35.1 g	1206 kcal 37.9 g 213 mg 3.6 mg 4.6 g 53.0 g	885 kcal 29.0 g 259 mg 4.0 mg 3.1 g 17.5 g	1565 kcal 54.4 g 245 mg 6.3 mg 6.7 g 41.1 g

\*感染症予防のため、スタッフが配膳しております。  
 \*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。