※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	水			木			金			土			日			月			火			水		
朝　食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			豚挽肉と白菜のとろとろ丼			ご飯		
	鶏モモとじゃがいもの甘辛炒め			鶏挽肉の野菜炒め			豚バラ山賊焼き			白身魚フライ			グリルチキンBBGソース			ハムエッグ			イカと彩り野菜のカツ			気仙沼カツオカツ		
	ブロッコリーのごまドレ和え			カレーポテト			塩だれキャベツ			厚焼きたまご			サラダ			小松菜とウインナーのソテー			サラダ			ひじきの炒り煮		
	生たまご			納豆			味付けのり			サラダ			キャンディチーズ			納豆						生たまご		
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
	ジョア			牛乳			ジョア			オレンジジュース			オレンジジュース			牛乳			ジョア			ジョア		
エネルギー	828	Kcal	アレルギー	778	Kcal	アレルギー	820	Kcal	アレルギー	725	Kcal	アレルギー	749	Kcal	アレルギー	777	Kcal	アレルギー	745	Kcal	アレルギー	713	Kcal	アレルギー
たんぱく	37.2	g		31.9	g		25.6	g		21.3	g		28.4	g		31.0	g		26.5	g		23.3	g	
脂質	24.6	g		19.2	g		31.2	g		12.5	g		19.2	g		24.5	g		14.1	g		15.6	g	
カルシウム	211	mg		295	mg		206	mg		50	mg		101	mg		377	mg		202	mg		232	mg	
鉄分	7.8	mg		3.0	mg		6.9	mg		1.7	mg		2.0	mg		4.5	mg		6.9	mg		7.1	mg	
塩分	3.4	g		2.9	g		2.9	g		2.2	g		2.6	g		3.2	g		3.8	g		3.5	g	
夕　食	ご飯			ご飯			ちらし寿司			ご飯			豚丼			ご飯			ご飯			チキンカレー		
	鯖の味噌煮			メンチカツ			フライドチキン			豚プルコギ			ミートオムレツ			鶏肉のレモン醤油がけ			豚スタミナ炒め			ミートボール		
	野菜コロッケ			添え野菜			菜の花のお浸し			春巻き			マカロニサラダ			ポテトサラダ			ハムサラダ			ツナサラダ		
	サラダ			きんぴらごぼう			桃の節句			ザーサイ						添え野菜			塩ポテト					
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			スープ			スープ		
	ヨーグルト			ヨーグルト			いちごのゼリー			ヨーグルト			ヨーグルト			ヨーグルト			ヨーグルト			ヨーグルト		
エネルギー	747	Kcal	アレルギー	839	Kcal	アレルギー	946	Kcal	アレルギー	994	Kcal	アレルギー	1128	Kcal	アレルギー	934	Kcal	アレルギー	824	Kcal	アレルギー	1095	Kcal	アレルギー
たんぱく	22.7	g		21.2	g		25.4	g		26.0	g		32.4	g		37.3	g		31.8	g		32.5	g	
脂質	16.8	g		19.9	g		17.6	g		39.1	g		43.6	g		29.0	g		20.6	g		32.4	g	
カルシウム	166	mg		134	mg		125	mg		166	mg		151	mg		125	mg		131	mg		171	mg	
鉄分	2.8	mg		1.8	mg		3.0	mg		2.9	mg		3.1	mg		2.2	mg		2.2	mg		3.1	mg	
塩分	3.4	g		4.8	g		5.0	g		2.5	g		6.7	g		3.0	g		3.3	g		5.1	g	

日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	木	金	土	日	月	火	水
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	豚蒲焼き丼	ご飯	ご飯
	ソーセージカツ	鶏肉とキャベツの塩炒め	アジフライ	牛コロッケ		ガーリックチキン	鶏挽肉と野菜のカレー炒め
	ブロッコリーとじゃがいものソテー	もやしのナムル	サラダ	サラダ	ツナマカロニサラダ	サラダ	コーンコロッケ
	納豆	生たまご	マカロニのきのこソテー	納豆	温泉玉子	納豆	味付けのり
	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ
	ジョア	ジョア	オレンジジュース	オレンジジュース	ジョア	ジョア	牛乳
エネルギー	801 Kcal アレルギー	790 Kcal アレルギー	737 Kcal アレルギー	694 Kcal アレルギー	891 Kcal アレルギー	777 Kcal アレルギー	800 Kcal アレルギー
たんぱく	23.5 g	36.4 g	19.3 g	16.8 g	29.2 g	32.1 g	31.0 g
脂質	18.8 g	23.1 g	11.0 g	10.9 g	32.9 g	24.6 g	19.5 g
カルシウム	222 mg	242 mg	67 mg	68 mg	200 mg	192 mg	292 mg
鉄分	7.3 mg	7.7 mg	2.3 mg	2.9 mg	7.3 mg	7.2 mg	3.0 mg
塩分	3.2 g	3.0 g	3.1 g	2.8 g	2.7 g	4.3 g	3.4 g
夕　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚バラオイスターソース炒め	ハンバーグ	和風ポークソテー	鶏の唐揚げ	イカフライ	豚バラごぼう炒め	とんかつ
	かぼちゃコロッケ	フライドポテト	切り干し大根の煮物	添え野菜	ウインナー炒め	ブロッコリーのマヨ和え	サラダ
	サラダ	ごぼうサラダ	サラダ	じゃがいもとベーコンの甘辛マヨネーズ	ほうれん草のお浸し	たこ焼き	金平れんこん
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー	1103 Kcal アレルギー	814 Kcal アレルギー	890 Kcal アレルギー	1092 Kcal アレルギー	886 Kcal アレルギー	1065 Kcal アレルギー	919 Kcal アレルギー
たんぱく	31.4 g	28.0 g	34.3 g	39.8 g	26.0 g	29.5 g	29.4 g
脂質	44.4 g	16.9 g	26.7 g	42.6 g	28.8 g	49.2 g	22.7 g
カルシウム	151 mg	230 mg	168 mg	129 mg	190 mg	173 mg	139 mg
鉄分	2.9 mg	3.0 mg	2.6 mg	2.7 mg	2.6 mg	2.6 mg	2.3 mg
塩分	3.9 g	4.3 g	3.7 g	3.2 g	55.5 g	2.2 g	4.7 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	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		
	塩だれチキン			豚スタミナ炒め			ハムカツ			ウインナーのカレー炒め			フライドチキン			豆腐ハンバーグ照焼			メンチカツ			鶏肉の味噌焼き		
	サラダ			キャベツのおかか和え			豚挽肉とキャベツの炒め物			ブロッコリーとコーンのマヨ和え			切り干し大根の煮物			サラダ			サラダ			サラダ		
	生たまご			味付けのり			納豆			生たまご			納豆			生たまご			ひじきの炒り煮			納豆		
	みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
	牛乳			ジョア			オレンジジュース			オレンジジュース			ジョア			牛乳			牛乳			ジョア		
エネルギー	849	Kcal	アレルギー	814	Kcal	アレルギー	794	Kcal	アレルギー	871	Kcal	アレルギー	646	Kcal	アレルギー	763	Kcal	アレルギー	762	Kcal	アレルギー	733	Kcal	アレルギー
たんぱく	38.7	g		26..8	g		26.3	g		23.7	g		21.7	g		28.1	g		20.8	g		32.5	g	
脂質	29.9	g		30.4	g		20.3	g		34.1	g		10.4	g		19.3	g		20.4	g		18.8	g	
カルシウム	292	mg		186	mg		70	mg		85	mg		221	mg		296	mg		298	mg		192	mg	
鉄分	2.8	mg		6.9	mg		3.1	mg		3.1	mg		6.9	mg		2.8	mg		1.7	mg		7.1	mg	
塩分	3.2	g		3.4	g		2.4	g		2.8	g		2.9	g		3.7	g		3.6	g		3.1	g	
夕　食	豚蒲焼き丼			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			親子丼			ポークハヤシ			ご飯		
				鶏肉と白菜のクリーム煮			回鍋肉			ガーリックチキン			豚バラもやし塩炒め						目玉焼き			塩焼きそば		
	ハッシュドポテト			コーンコロッケ			春巻き			サラダ			餃子			コールスロー			わかめのツナ和え			カレーコロッケ		
	グリル野菜			ブロッコリーのごまドレ和え			つぼ漬け			マカロニサラダ			青のりポテト			たこ焼き						ごぼうサラダ		
	みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ		
	ヨーグルト			ヨーグルト			ヨーグルト			ヨーグルト			ヨーグルト			ヨーグルト			ヨーグルト			ヨーグルト		
エネルギー	939	Kcal	アレルギー	861	Kcal	アレルギー	961	Kcal	アレルギー	1100	Kcal	アレルギー	1026	Kcal	アレルギー	959	Kcal	アレルギー	1091	Kcal	アレルギー	923	Kcal	アレルギー
たんぱく	27.5	g		29.9	g		27.2	g		49.6	g		31.8	g		37.8	g		34.2	g		23.1	g	
脂質	34.7	g		23.1	g		42.8	g		47.0	g		45.2	g		30.1	g		42.4	g		29.7	g	
カルシウム	144	mg		176	mg		146	mg		128	mg		163	mg		182	mg		157	mg		167	mg	
鉄分	3.0	mg		3.0	mg		2.4	mg		2.8	mg		3.5	mg		3.5	mg		3.1	mg		3.0	mg	
塩分	3.0	g		3.8	g		2.8	g		5.4	g		3.6	g		3.9	g		4.6	g		5.6	g	

日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	小松菜挽肉丼	ご飯	ご飯	ご飯　ふりかけ
	豚肉のカレー炒め	挽肉の野菜炒め	ミートオムレツ	春巻き		鶏肉と青梗菜の中華炒め	何が当たるかお楽しみカツ	ササミチーズフライ
	サラダ	むかしのコロッケ	サラダ	キャベツとウインナーの炒め物	かぼちゃコロッケ	塩ポテト	サラダ	サラダ
	生たまご	味付け海苔	納豆	生たまご	ビーンズサラダ	ふりかけ	納豆	ゆでたまご
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁
	ジョア	オレンジジュース	オレンジジュース	ジョア	ジョア	ジョア	牛乳	牛乳
エネルギー	888 Kcal	787 Kcal	634 Kcal	766 Kcal	808 Kcal	706 Kcal	788 Kcal	802 Kcal
アレルギー								
たんぱく	30.3 g	25.1 g	18.2 g	21.3 g	25.7 g	28.6 g	24.7 g	29.0 g
脂質	36.6 g	14.3 g	7.9 g	24.7 g	15.6 g	17.7 g	22.5 g	26.9 g
カルシウム	210 mg	69 mg	72 mg	195 mg	246 mg	230 mg	294 mg	321 mg
鉄分	7.7 mg	3.0 mg	2.7 mg	6.7 mg	7.8 mg	6.8 mg	3.3 mg	2.3 mg
塩分	3.0 g	3.4 g	3.1 g	1.9 g	4.6 g	1.9 g	2.8 g	2.5 g
夕　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	何天があたるかお楽しみうどん	ご飯	ご飯	中華丼
	グリルチキンBBQソース	ロールキャベツ	豚肉の生姜焼き	ヤンニョムチキン	焼売	とんかつ	鶏ももとじゃがいもの辛マヨ炒め	揚げ餃子
	グリル野菜	イカフライ	コーンサラダ	サラダ	蒸し鶏とキャベツの和え物	サラダ	塩だれキャベツ	もやしのナムル
	フライドスイートポテト	パンプキンサラダ	金平れんこん	アスパラコーン炒め		きんぴらごぼう	揚げ出し豆腐	
	みそ汁	スープ	ｽｰﾌﾟ	みそ汁		みそ汁	みそ汁	スープ
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー	1059 Kcal	633 Kcal	851 Kcal	916 Kcal	938 Kcal	919 Kcal	838 Kcal	876 Kcal
アレルギー								
たんぱく	48.3 g	17.3 g	33.8 g	38.0 g	39.6 g	29.3 g	31.3 g	26.4 g
脂質	37.1 g	8.7 g	25.5 g	29.1 g	17.0 g	27.3 g	27.7 g	23.4 g
カルシウム	162 mg	118 mg	119 mg	152 mg	229 mg	139 mg	160 mg	208 mg
鉄分	3.5 mg	1.5 mg	2.1 mg	2.9 mg	3.9 mg	2.3 mg	2.7 mg	5.5 mg
塩分	4.3 g	3.3 g	3.2 g	2.8 g	8.2 g	5.1 g	2.9 g	2.8 g

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