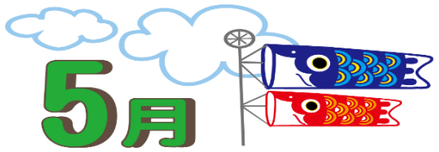

※仕入れの状況により献立は変更する場合があります。食堂の掲示板にてご確認ください。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月
朝　食	ご飯	小松菜挽肉丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	イカフライ	空豆天	ハムカツ	ウインナーの野菜炒め	目玉焼き＆ミートボール	ローストチキン	厚揚げの味噌炒め	豚挽肉と野菜のオイスター炒め
	野菜サラダ	ブロッコリーのおかか和え	グリル野菜	野菜コロッケ	ほぐし鶏のサラダ	サラダ	チキンナゲット	薩摩揚げたこ焼き天
	納豆		生たまご	キャンディチーズ	納豆	生たまご	サラダ	塩キャベツ
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ
エネルギー	630 Kcal アレルギー	760 Kcal アレルギー	714 Kcal アレルギー	797 Kcal アレルギー	698 Kcal アレルギー	735 Kcal アレルギー	681 Kcal アレルギー	654 Kcal アレルギー
たんぱく	23.6 g	24.4 g	23.8 g	18.8 g	28.4 g	32.9 g	20.0 g	23.4 g
脂質	9.1 g	17.2 g	16.4 g	28.2 g	17.8 g	21.3 g	18.0 g	14.4 g
塩分	3.2 g	4.2 g	4.1 g	4.9 g	2.7 g	4.6 g	3.3 g	2.9 g
夕　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	筍ご飯	ご飯	かき揚げうどん	ご飯
	豚バラもやし焼肉	鶏の唐揚げ	ハンバーグ	レモンチキン	メンチカツ	豚肉とキャベツのみそ炒め		鶏ももものカレー竜田揚げ
	小松案と人参のごま和え	サラダ	フライドポテト	サラダ	ちくわとほうれん草の和え物	イカフライ	キムチ奴	コールスロー
	つぼ漬け	スパサラ	コーンサラダ	和風ツナマカロニサラダ		人参のごまマヨサラダ	ほうれん草とほぐし鶏のごま和え	トマト
	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁	スープ		スープ
エネルギー	868 Kcal アレルギー	1000 Kcal アレルギー	748 Kcal アレルギー	1043 Kcal アレルギー	810 Kcal アレルギー	1034 Kcal アレルギー	734 Kcal アレルギー	894 Kcal アレルギー
たんぱく	26.3 g	36.1 g	23.9 g	48.3 g	23.8 g	28.0 g	30.7 g	36.4 g
脂質	38.4 g	40.8 g	15.4 g	42.6 g	17.6 g	49.0 g	22.6 g	33.7 g
塩分	3.5 g	2.2 g	3.8 g	4.4 g	6.4 g	2.9 g	4.2 g	3.2 g

日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	火	水	木	金	土	日	月
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	メンチカツ	白身魚フライ	豆腐ハンバーグ甘酢あん	豚肉の生姜焼き	ハムエッグ	気仙沼カツオカツ	かりかりささみ揚げのり塩
	コーンサラダ	サラダ	ハムとブロッコリーのサラダ	大根サラダ	ブロッコリーとコーンのソテー	里芋の鶏そぼろ煮	サラダ
	納豆	切り干し大根の炒り煮	生たまご	バナナ	納豆	サラダ	アスパラコーン炒め
	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁
エネルギー	746 Kcal アレルギー	653 Kcal アレルギー	723 Kcal アレルギー	812 Kcal アレルギー	613 Kcal アレルギー	711 Kcal アレルギー	656 Kcal アレルギー
たんぱく	20.4 g	20.5 g	24.3 g	21.2 g	22.9 g	19.1 g	18.6 g
脂質	18.1 g	9.9 g	18.5 g	24.6 g	10.8 g	14.3 g	10.4 g
塩分	3.2 g	3.1 g	3.6 g	3.8 g	1.8 g	3.4 g	2.5 g
夕　食	ご飯	ポークハヤシ	ご飯	ご飯	豚ヤンニョム丼	しょうゆラーメン	ご飯
	麻婆豆腐	コーンクリームコロッケ	鶏肉とキノコのマヨポン炒め	ロールキャベツ		餃子	肉じゃが
	焼売	ごぼうサラダ	ウインナー	牛コロッケ＆サラダ	揚げ出し豆腐	もやしとﾒﾝﾏの和え物	さば味噌煮
	ザーサイともやし和え		小松菜とコーンの和え物	パンプキンサラダ	海藻サラダ		小松菜ともやしのお浸し
	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁		みそ汁
エネルギー	840 Kcal アレルギー	1038 Kcal アレルギー	903 Kcal アレルギー	724 Kcal アレルギー	931 Kcal アレルギー	653 Kcal アレルギー	917 Kcal アレルギー
たんぱく	33.7 g	22.6 g	32.5 g	16.6 g	23.6 g	23.9 g	30.0 g
脂質	26.7 g	42.2 g	39.2 g	14.7 g	39.3 g	19.4 g	35.5 g
塩分	2.2 g	3.9 g	3.8 g	4.2 g	3.8 g	7.4 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

5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	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
	豚肉とごぼうの甘辛炒め	ハムカツ	鶏挽肉とキャベツの塩炒め	みそマヨチキン	ソーセージカツ	挽肉野菜炒め	ベーコンエッグ	気仙沼マグロカツ
	人参のごまマヨサラダ	春雨サラダ	サーモンフライ	サラダ	ツナサラダ	アジフライ	フライドスイートポテト	キャベツとウインナーの炒め物
	納豆	生たまご	味付け海苔	ひじきの炒り煮	納豆	サラダ	ミックスビーンズサラダ	納豆
	みそ汁	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	883 Kcal アレルギー	799 Kcal アレルギー	679 Kcal アレルギー	712 Kcal アレルギー	765 Kcal アレルギー	730 Kcal アレルギー	753 Kcal アレルギー	717 Kcal アレルギー
たんぱく	24.8 g	23.4 g	27.9 g	27.7 g	22.2 g	27.7 g	21.6 g	21.0 g
脂質	39.1 g	18.3 g	12.0 g	20.6 g	19.9 g	17.4 g	20.8 g	19.3 g
塩分	2.8 g	4.0 g	3.2 g	3.7 g	3.8 g	3.5 g	2.9 g	3.0 g
夕　食	ドライカレー	ご飯	ご飯	炒飯	ご飯	塩焼きそば	ご飯	ご飯
	エビカツ	照り焼きチキン	煮込みハンバーグ	春巻き	和風ポークソテー	昔のコロッケ	鶏肉のレモンしょうゆがけ	もやし入り青椒肉絲
	コーンサラダ	サラダ	グリル野菜	もやしサラダ	ブロッコリーとコーンのソテー	大根サラダ	サラダ	焼売
		和風ツナマカロニサラダ	ポテトサラダ		塩ポテト		人参のごまマヨサラダ	小松菜のナムル
	スープ	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁	スープ	スープ	スープ
エネルギー	963 Kcal アレルギー	1041 Kcal アレルギー	820 Kcal アレルギー	817 Kcal アレルギー	769 Kcal アレルギー	904 Kcal アレルギー	888 Kcal アレルギー	949 Kcal アレルギー
たんぱく	29.7 g	48.2 g	26.8 g	27.8 g	32.5 g	22.7 g	34.1 g	28.2 g
脂質	29.0 g	44.2 g	20.4 g	24.0 g	25.8 g	40.3 g	36.0 g	43.7 g
塩分	5.1 g	3.7 g	5.7 g	2.8 g	2.7 g	6.8 g	2.4 g	2.6 g

日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水
朝　食	もやしと挽肉あんかけ丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ごろごろイカメンチカツ	豚バラオイスターソース炒め	目玉焼き＆ミートボール	豆腐ハンバーグ照焼	チキンカツ	豚スタミナ炒め	ウインナーのカレー炒め	厚揚げと小松菜の生姜炒め
	サラダ	たこ焼き	ウインナーとポテトのソテー	フライドポテト塩&サラダ	サラダ	ブロコリーのごまドレ和え	かぼちゃコロッケ	もやしのメンマ和え
		味付け海苔	納豆	ブロッコリーとエリンギとベーコンのソテー	生たまご	納豆	サラダ	納豆
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁
エネルギー	735 Kcal アレルギー	851 Kcal アレルギー	732 Kcal アレルギー	703 Kcal アレルギー	794 Kcal アレルギー	847 Kcal アレルギー	754 Kcal アレルギー	659 Kcal アレルギー
たんぱく	25.3 g	23.8 g	24.6 g	19.5 g	34.2 g	26.2 g	17.2 g	24.0 g
脂質	14.0 g	36.4 g	21.1 g	15.2 g	16.1 g	35.3 g	25.2 g	15.2 g
塩分	4.3 g	2.9 g	3.0 g	4.5 g	3.9 g	3.0 g	3.5 g	4.4 g
夕　食	チキンカレー	牛コロッケ丼	ご飯	ご飯	天ぷらうどん	ご飯	ご飯	親子丼
	白身魚フライ		鶏ももの和風焼き	豚バラ山賊焼き		バジルチキン	とんかつ	
	人参とキャベツのコールスロー	ほぐし鶏のサラダ	マカロニサラダ	ほうれん草のおかか和え	小松菜とコーンの和え物	グリル野菜	サラダ	ほうれん草とツナのマヨ和え
		きんぴられんこん	サラダ	漬物	切り干し大根の煮物	コーンサラダ	きんぴらごぼう	つぼ漬け
	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁		スープ	みそ汁	けんちん汁
エネルギー	1086 Kcal アレルギー	896 Kcal アレルギー	987 Kcal アレルギー	869 Kcal アレルギー	634 Kcal アレルギー	969 Kcal アレルギー	866 Kcal アレルギー	875 Kcal アレルギー
たんぱく	29.9 g	28.3 g	46.2 g	29.1 g	25.9 g	43.8 g	26.0 g	39.4 g
脂質	36.2 g	19.5 g	38.6 g	37.6 g	6.0 g	43.1 g	27.1 g	31.7 g
塩分	4.3 g	6.4 g	3.1 g	3.2 g	4.4 g	4.0 g	4.9 g	3.1 g

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