6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	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
	気仙沼カツオカツ	ベーコンエッグ	ソーセージカツ	ピリ辛グリルチキン	ウインナーの野菜炒め	メンチカツ	かぼちゃコロッケ	塩だれチキン&サラダ
	豚挽肉とじゃがいものカレー炒め	ごぼうサラダ	サラダ	ハムサラダ	アジフライ	サラダ	挽肉のピリ辛炒め	ブロッコリーとコーンのサラダ
	キャンディチーズ	納豆	たまごともやし炒め	納豆	味付け海苔	生たまご	サラダ	納豆
	スープ	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	746 Kcal アレルギー	669 Kcal アレルギー	815 Kcal アレルギー	691 Kcal アレルギー	806 Kcal アレルギー	758 Kcal アレルギー	783 Kcal アレルギー	725 Kcal アレルギー
たんぱく	25.5 g	21.8 g	23.6 g	30.5 g	22.8 g	22.9 g	20.2 g	30.9 g
脂質	18.4 g	18.9 g	25.3 g	18.4 g	29.2 g	19.9 g	19.1 g	19.4 g
塩分	3.1 g	2.8 g	3.9 g	2.1 g	5.2 g	3.4 g	4.3 g	3.2 g
夕　食	ご飯	ご飯	ご飯	塩タンメン	豚バラ蒲焼き丼	ご飯	ご飯	ご飯
	レモンペッパーポーク	鶏肉とキャベツの塩炒め	豚バラ野菜炒め	餃子		グリルチキンBBQソース	ハッシュドポーク	ハンバーグ照焼
	サラダ	スパサラ	厚揚げのみそ田楽		油揚げと小松菜のお浸し	サラダ	エビカツ	ガーリックポテト
	パンプキンサラダ	青のりポテト	ほうれん草とちくわの和え物		つぼ漬け	コーンポテト	ミックスビーンズサラダ	ツナサラダ
	スープ	みそ汁	みそ汁		みそ汁	スープ	スープ	スープ
エネルギー	896 Kcal アレルギー	852 Kcal アレルギー	984 Kcal アレルギー	738 Kcal アレルギー	880 Kcal アレルギー	921 Kcal アレルギー	965 Kcal アレルギー	744 Kcal アレルギー
たんぱく	31.3 g	29.7 g	31.9 g	26.3 g	28.0 g	43.7 g	28.0 g	26.0 g
脂質	38.2 g	26.2 g	45.9 g	28.7 g	37.2 g	30.9 g	34.7 g	14.8 g
塩分	3.4 g	3.1 g	4.4 g	5.8 g	2.9 g	3.8 g	3.9 g	3.6 g

日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	金	土	日	月	火	水	木
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉の味噌炒め	イカフライ	鶏モモカレー焼き	豆腐ハンバーグデ ミソース	目玉焼き＆ミートボール	ピリ辛ウインナーの炒め	ソーセージと豆のトマト煮
	人参のごまマヨサラダ	ほぐし鶏とキャベツのさっぱり和え	マカロニサラダ	ジャーマンポテト	チキンゴマサラダ	野菜コロッケ	メンチカツ
	生たまご	納豆	サラダ	ハムサラダ	きんぴらごぼう	納豆	サラダ
	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁
エネルギー	940 Kcal アレルギー	665 Kcal アレルギー	817 Kcal アレルギー	684 Kcal アレルギー	718 Kcal アレルギー	786 Kcal アレルギー	821 Kcal アレルギー
たんぱく	29.6 g	28.8 g	29.8 g	21.0 g	25.9 g	19.6 g	21.6 g
脂質	45.0 g	10.9 g	24.5 g	14.9 g	20.1 g	24.5 g	24.6 g
塩分	3.3 g	3.0 g	3.3 g	3.3 g	4.0 g	3.3 g	4.3 g
夕　食	ご飯	ご飯	塩焼きそば	ご飯	ご飯	ご飯	ヤンニョムチキンかつ丼
	鶏モモの磯辺竜田揚げ	回鍋肉	牛コロッケ	ジンジャーポークステーキ	鶏肉のクリーム煮	麻婆豆腐	
	グリル野菜	焼売	ブロッコリーと玉子のサラダ	サラダ	サーモンフライ	春巻き	わかめのツナ和え
	コーンサラダ	もやしとメンマの和え物		切り干し大根の煮物	ブロッコリーとコーンのソテー	ほうれん草ともやしのナムル	れんこんきんぴら
	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁
エネルギー	868 Kcal アレルギー	972 Kcal アレルギー	969 Kcal アレルギー	831 Kcal アレルギー	835 Kcal アレルギー	835 Kcal アレルギー	905 Kcal アレルギー
たんぱく	34.9 g	30.3 g	24.5 g	31.7 g	34.6 g	29.5 g	34.3 g
脂質	31.3 g	43.4 g	50.5 g	26.5 g	22.0 g	29.9 g	13.5 g
塩分	3.3 g	3.6 g	6.7 g	4.5 g	3.2 g	2.1 g	6.2 g

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

6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	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
	ハムカツ	気仙沼カツオカツ	豚挽肉と牛蒡の味噌炒め	ササミチーズフライ	ハムエッグ	ウインナー炒め	八宝春巻き	豆苗とたまごの炒め物
	ツナサラダ	マカロニのケチャップソテー	ほうれん草と人参のごま和え	サラダ	ジャーマンポテト	昔のコロッケ	豚挽肉のチャプチェ	鯖みそ煮
	生たまご	コーンサラダ	納豆	グリル野菜	ブロッコリーのおかかマヨサラダ	サラダ	生たまご	納豆
	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ		みそ汁	スープ	みそ汁
エネルギー	718 Kcal	704 Kcal	714 Kcal	657 Kcal	754 Kcal	817 Kcal	932 Kcal	746 Kcal
たんぱく	25.5 g	17.0 g	24.4 g	24.3 g	24.8 g	17.5 g	27.0 g	30.6 g
脂質	17.0 g	14.2 g	18.7 g	12.1 g	25.2 g	26.5 g	25.0 g	20.9 g
塩分	4.1 g	3.0 g	3.4 g	2.6 g	2.9 g	4.6 g	4.0 g	2.9 g
夕　食	ご飯	ご飯	きつねうどん	ご飯	ご飯	ポークカレー	ご飯	ご飯
	豚バラもやし塩炒め	レモンチキン		豚肉と小松菜の炒め物	照り焼きチキン	ごろごろイカメンチ	鶏もも竜田おろしダレ	豚バラとキャベツの味噌炒め
	キャベツのナムル	ポテトサラダ	蒸し鶏とキャベツのさっぱり和え	イカリングフライ	サラダ	大根サラダ	ハムサラダ	ブロッコリーごまドレ和え
	冷や奴	サラダ	大学芋	もやしとわかめの和え物	ひじきの炒り煮		マカロニのきのこソテー	塩ポテト
	みそ汁	みそ汁		みそ汁	みそ汁	スープ	スープ	スープ
エネルギー	978 Kcal	929 Kcal	710 Kcal	866 Kcal	899 Kcal	1064 Kcal	f Kcal	893 Kcal
たんぱく	31.1 g	43.9 g	27.9 g	24.1 g	43.8 g	27.1 g	38.1 g	25.6 g
脂質	48.4 g	34.5 g	12.6 g	33.7 g	32.9 g	38.1 g	26.7 g	36.6 g
塩分	3.1 g	4.0 g	4.3 g	3.9 g	3.7 g	5.3 g	3.3 g	3.9 g

日付	24	25	26	27	28	29	30
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
	豆腐ハンバーグ	メンチカツ	ベーコンエッグ	白身魚フライ	厚揚げとキャベツのオイスター炒め	ソーセージカツ	タンドリーチキン
	小松菜とウインナーのソーテー	サラダ	アスパラコーン炒め	里芋のそぼろ煮	ミートボール	サラダ	サラダ
	サラダ	きんぴられんこん	ミックスビーンズサラダ	納豆	生たまご	きんぴらごぼう	マカロニサラダ
	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
				漬物			
エネルギー	645 Kcal アレルギー	730 Kcal アレルギー	662 Kcal アレルギー	701 Kcal アレルギー	789 Kcal アレルギー	779 Kcal アレルギー	862 Kcal アレルギー
たんぱく	18.3 g	16.8 g	22.2 g	26.0 g	26.5 g	17.2 g	30.7 g
脂質	13.0 g	15.2 g	15.3 g	11.2 g	26.5 g	22.6 g	32.3 g
塩分	4.1 g	3.4 g	3.1 g	2.5 g	3.1 g	4.8 g	4.0 g
夕　食	ご飯	豚骨しょうゆラーメン	黒ごま焼き鳥丼	ご飯	ご飯	ピリ辛豚バラ丼	ご飯
	鶏肉とじゃがいもの辛マヨ炒め	餃子		バジルポーク	鶏の甘酢あんかけ		塩ダレハンバーグ
	たたききゅうりとコーンの和え物		ほうれん草のお浸し	コーンサラダ	焼売	かぼちゃコロッケ	フライドスイートポテト
	揚げだし豆腐		人参と切り干し大根の中華風サラダ	彩り蒸し野菜	もやしとツナの和え物	小松菜と笹かまの和え物	カリフラワーと生野菜のサラダ
	みそ汁		みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ
エネルギー	846 Kcal アレルギー	723 Kcal アレルギー	1045 Kcal アレルギー	869 Kcal アレルギー	940 Kcal アレルギー	916 Kcal アレルギー	777 Kcal アレルギー
たんぱく	29.4 g	25.7 g	49.2 g	31.1 g	24.6 g	26.9 g	24.4 g
脂質	29.4 g	24.5 g	39.7 g	27.2 g	26.5 g	35.9 g	15.6 g
塩分	3.3 g	6.3 g	5.6 g	3.5 g	5.8 g	3.8 g	3.9 g

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