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	土	日	月	火	水	木	金	土
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ハムカツ	肉団子入り野菜炒めカレー風味	目玉焼き＆ウインナー	鶏挽肉とごぼう炒め	鶏肉のトマト煮	気仙沼産マグロカツ	豆腐ハンバーグ照焼	チーズメンチカツ
	ツナコーンサラダ	アジフライ	ブロッコリーとじゃがいものソテー	野菜コロッケ	ハムサラダ	ほぐし鶏のサラダ	カリフラワーと生野菜のサラダ	サラダ
	キャンディチーズ	味付け海苔	納豆	生たまご	バナナ	納豆	生たまご	カレーマカロニサラダ
	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁
エネルギー	722 Kcal アレルギー	716 Kcal アレルギー	748 Kcal アレルギー	747 Kcal アレルギー	775 Kcal アレルギー	673 Kcal アレルギー	651 Kcal アレルギー	820 Kcal アレルギー
たんぱく	21.4 g	22.8 g	25.4 g	26.0 g	29.0 g	24.6 g	22.5 g	20.7 g
脂質	18.0 g	16.6 g	23.1 g	17.6 g	18.8 g	14.1 g	11.1 g	23.4 g
塩分	3.7 g	4.0 g	2.5 g	3.0 g	3.5 g	2.9 g	3.7 g	3.8 g
夕　食	ご飯	あんかけ焼きそば	ご飯	ご飯	ご飯	豚キムチ丼	ご飯	ご飯
	豚バラと青梗菜の春雨炒め	春巻き	鶏もも和風グリル	ソーストンテキ風	厚揚げ小松菜の生姜炒め	焼売	鶏の磯辺竜田揚げ	豚バラの生姜焼き炒め
	わかめともやしのナムル	ザーサイともやし和え	サラダ	コーンサラダ	ロールキャベツ	ほうれん草と人参のナムル	キャベツと人参のコールスロー	ほうれん草のごま和え
	ミニトマト		もやしサラダ	塩ポテト	ブロッコリーのおかか和え		ミニトマト	サラダ
	スープ	スープ	スープ	みそ汁	スープ	スープ	七夕汁	みそ汁
							《七夕》	
エネルギー	900 Kcal アレルギー	811 Kcal アレルギー	868 Kcal アレルギー	848 Kcal アレルギー	692 Kcal アレルギー	919 Kcal アレルギー	993 Kcal アレルギー	872 Kcal アレルギー
たんぱく	24.0 g	19.4 g	44.6 g	30.8 g	25.9 g	26.7 g	39.3 g	26.1 g
脂質	36.6 g	35.0 g	30.9 g	27.7 g	17.0 g	36.6 g	40.0 g	39.0 g
塩分	3.8 g	6.5 g	3.1 g	4.9 g	4.7 g	3.4 g	4.1 g	3.2 g

日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝　食	ご飯	ご飯	魚フライ丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚挽肉とにらもやしのオイスター炒め	ハムエッグ		厚揚げの肉みそがけ	かりかりささみ揚げ	アスパラと豚肉の炒め物	やわらかいかフライ
	ひじきの炒り煮	アスパラコーン炒め	ごぼうサラダ	ウインナーとポテトのソテー	サラダ	ツナサラダ	豆苗とたまごの炒め物
	たこ焼き	納豆		サラダ	きんぴられんこん	納豆	枝豆
	みそ汁	みそ汁	具だくさんみそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁
エネルギー	717 Kcal アレルギー	610 Kcal アレルギー	832 Kcal アレルギー	790 Kcal アレルギー	693 Kcal アレルギー	757 Kcal アレルギー	726 Kcal アレルギー
たんぱく	22.7 g	22.9 g	22.9 g	27.5 g	17.8 g	25.1 g	30.8 g
脂質	18.7 g	11.1 g	19.3 g	24.9 g	12.3 g	27.7 g	16.7 g
塩分	4.1 g	2.6 g	6.1 g	3.1 g	3.0 g	2.5 g	2.8 g
夕　食	みそうどん	ご飯	ご飯	挽肉カレー	ご飯	親子丼	ご飯
	牛コロッケ	回鍋肉	ガーリックペッパーチキン	エビカツ	ハンバーグﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ		豚バラ塩炒め
	バンバンジー	餃子	サラダ	ミックスビーンズサラダ	チキポテ	ほうれん草とハムの和え物	もやしのピリ辛ナムル
		小松菜のナムル	ひよこ豆とコーンのソテー		ハムコーンサラダ	つぼ漬け	ブロッコリーのごまドレ和え
		スープ	みそ汁	スープ	スープ	けんちん汁	みそ汁
エネルギー	826 Kcal アレルギー	945 Kcal アレルギー	981 Kcal アレルギー	1029 Kcal アレルギー	832 Kcal アレルギー	815 Kcal アレルギー	973 Kcal アレルギー
たんぱく	33.8 g	26.4 g	46.8 g	33.1 g	29.7 g	37.9 g	27.3 g
脂質	22.9 g	43.4 g	42.0 g	29.6 g	22.1 g	24.1 g	47.9 g
塩分	5.0 g	3.0 g	5.3 g	4.8 g	3.9 g	3.6 g	3.7 g

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

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	日	月	火	水	木	金	土	日
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ハムカツ	ベーコンエッグ	メンチカツ	ケイジャンチキン	気仙沼カツオカツ	豆腐ハンバーグ	ウインナーのカレー炒め	鶏肉とごぼうの甘辛炒め
	コーンサラダ	ブロッコリーとじゃがいものソテー	サラダ	ポテトサラダ	サラダ	ハムサラダ	マカロニサラダ	塩だれキャベツ
	生たまご	とうもろこし	納豆	サラダ　キャベ白	きんぴらごぼう	オニオンリング	生たまご	納豆
	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁
エネルギー	721 Kcal アレルギー	711 Kcal アレルギー	726 Kcal アレルギー	703 Kcal アレルギー	674 Kcal アレルギー	622 Kcal アレルギー	866 Kcal アレルギー	749 Kcal アレルギー
たんぱく	23.1 g	22.0 g	20.2 g	26.6 g	16.7 g	16.9 g	24.9 g	30.4 g
脂質	17.6 g	14.9 g	17.4 g	22.0 g	16.3 g	10.2 g	33.9 g	21.8 g
塩分	3.9 g	1.8 g	3.3 g	2.7 g	3.9 g	3.4 g	2.9 g	3.0 g
夕　食	とんこつ醤油ラーメン	ご飯	ポークハヤシ	ご飯	ご飯	ソースチキンかつ丼	ご飯	和風パスタ
	餃子	油淋鶏	かぼちゃコロッケ	麻婆豆腐	豚バラとキャベツの味噌炒め		レモンペッパーポーク	白身魚フライ
	小松菜のごま和え	豆苗と人参の和え物	ハムコーンサラダ	焼売	昔のコロッケ	切り干し大根の炒り煮	サラダ	人参とツナのサラダ
		キャベツとわかめのナムル風サラダ		ほうれん草ともやしのにんにく醤油和え	スイカ	たたききゅうり	油揚げと小松菜のお浸し	
		スープ	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ
エネルギー	803 Kcal アレルギー	876 Kcal アレルギー	1140 Kcal アレルギー	844 Kcal アレルギー	999 Kcal アレルギー	866 Kcal アレルギー	927 Kcal アレルギー	751 Kcal アレルギー
たんぱく	25.3 g	34.7 g	25.2 g	34.7 g	25.9 g	32.2 g	36.6 g	29.8 g
脂質	26.6 g	31.9 g	44.2 g	27.2 g	35.5 g	11.6 g	43.5 g	19.9 g
塩分	7.4 g	3.3 g	5.1 g	3.0 g	3.9 g	5.8 g	4.2 g	4.9 g

日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	アジフライ丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ソーセージと豆のトマト煮	ソーセージカツ	目玉焼き＆ミートボール		鶏もも和風グリル	厚揚げと小松菜のピリ辛炒め	豚バラと豆腐のチャンプル	鶏挽肉の塩野菜炒め
	ミニハンバーグ	キャベツとハムの炒め物	サラダ	ほうれん草とほぐし鶏の和え物	サラダ	ほぐし鶏のサラダ	春巻き	野菜コロッケ
	コーンサラダ	納豆	ジャーマンポテト	漬物	生たまご	納豆	もやしのナムル	生たまご
	スープ	みそ汁	みそ汁	具だくさんみそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁
エネルギー	762 Kcal アレルギー	799 Kcal アレルギー	678 Kcal アレルギー	747 Kcal アレルギー	722 Kcal アレルギー	703 Kcal アレルギー	832 Kcal アレルギー	762 Kcal アレルギー
たんぱく	21.2 g	23.4 g	22.5 g	28.1 g	32.0 g	31.5 g	23.4 g	30.4 g
脂質	21.2 g	22.1 g	15.2 g	14.3 g	21.7 g	18.6 g	33.5 g	17.0 g
塩分	4.1 g	4.0 g	3.2 g	5.9 g	2.7 g	3.0 g	2.8 g	3.6 g
夕　食	ご飯	夏野菜カレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	うなぎちらし	ご飯
	ナスとピーマンと鶏モモの甘酢あん	カニクリームコロッケ	チキテキ	豚バラの塩レモン炒め	和風おろしハンバーグ	鶏モモのカレー竜田揚げ		もやし青椒肉絲
	玉ねぎとわかめの和え物	チキンごまサラダ	サラダ	大根とわかめのサラダ	フライドポテト＆サラダ	キャベツと人参のコールスロー	かぼちゃのそぼろ煮	ブロッコリーのごまドレ和え
	冷奴　オクラ		ブロッコリーとコーンのマヨサラダ	青のりポテト	グリル野菜	ひじきの炒り煮	キャベツのおかか和え	ミニ肉まん
	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	すまし汁	スープ
							《土用の丑の日》	
エネルギー	876 Kcal アレルギー	1085 Kcal アレルギー	1009 Kcal アレルギー	884 Kcal アレルギー	753 Kcal アレルギー	972 Kcal アレルギー	800 Kcal アレルギー	895 Kcal アレルギー
たんぱく	34.6 g	28.9 g	45.5 g	24.7 g	25.6 g	36.1 g	34.3 g	24.2 g
脂質	29.5 g	40.7 g	4.9 g	39.4 g	15.9 g	40.5 g	18.9 g	40.8 g
塩分	4.0 g	4.6 g	4.8 g	2.1 g	4.7 g	4.3 g	4.3 g	1.9 g

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