8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	火	水	木	金	土	日	月	火
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	豚そぼろ丼	ご飯
	ソーセージカツ	気仙沼産マグロカツ	豚肉ごぼう炒め	もやしと挽肉の炒め物	メンチカツ	イカフライ	ほうれん草とほぐし鶏のごま和え	厚切りハムカツ
	ハムサラダ	ブロッコリーとエリンギとベーコンのソテー	わかめナムル	目玉焼き	ツナサラダ	ほぐし鶏のサラダ	漬物	ツナコーンサラダ
	カレーポテト	納豆	生たまご	キャンディチーズ	ひじきの炒り煮	納豆	温泉玉子	きんぴらごぼう
	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	具だくさんみそ汁	スープ
エネルギー	768 Kcal アレルギー	665 Kcal アレルギー	893 Kcal アレルギー	733 Kcal アレルギー	733 Kcal アレルギー	722 Kcal アレルギー	845 Kcal アレルギー	758 Kcal アレルギー
たんぱく	19.6 g	21.6 g	28.2 g	30.4 g	19.3 g	28.8 g	38.5 g	20.1 g
脂質	17.4 g	12.4 g	36.7 g	19.1 g	17.1 g	13.2 g	15.5 g	19.5 g
塩分	4.1 g	3.2 g	3.6 g	3.5 g	3.8 g	2.8 g	4.1 g	4.3 g
夕　食	ご飯	炒飯	ご飯	豚蒲焼き丼	ご飯	冷しゃぶうどん	ご飯	ご飯
	バジルチキン	揚げ餃子	鶏の唐揚げ	かぼちゃコロッケ	鶏モモ照焼風	牛コロッケ	豚肉と茄子の辛味噌炒め	ハンバーグ　デミグラスソース
	サラダ	春雨サラダ	サラダ	大根サラダ	ボイルキャベツ	サラダ	もやしとメンマの中華和え	グリル野菜
	和風マカロニサラダ		れんこんきんぴら		アスパラコーン炒め	バナナ	冷や奴梅しそ	フライドスイートポテト
	スープ	スープ	みそ汁	具だくさんみそ汁	スープ		みそ汁	みそ汁
エネルギー	1117 Kcal アレルギー	997 Kcal アレルギー	917 Kcal アレルギー	1028 Kcal アレルギー	973 Kcal アレルギー	1016 Kcal アレルギー	919 Kcal アレルギー	787 Kcal アレルギー
たんぱく	47.8 g	28.0 g	35.3 g	28.3 g	45.8 g	30.6 g	31.7 g	24.7 g
脂質	52.9 g	24.7 g	32.5 g	36.4 g	31.5 g	30.0 g	38.9 g	16.3 g
塩分	4.4 g	3.2 g	3.4 g	3.5 g	5.4 g	5.3 g	4.8 g	3.0 g

日付	9			10			11			12			13			14			15		
曜日	水			木			金			土			日			月			火		
朝　食	ご飯 何があたるかお楽しみフライ サラダ 切り干し大根の炒り煮 みそ汁			ご飯 チーズオムレツ 何が当たるかお楽しみおかず ブロッコリーとコーンのソテー スープ			ご飯 ごろごろイカメンチカツ ほうれん草とベーコンのソテー 納豆 みそ汁			北振館食堂お休み											
エネルギー	713	Kcal	アレルギー	702	Kcal	アレルギー	672	Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー
たんぱく	23.3	g		18.2	g		22.2	g			g			g			g			g	
脂質	9.8	g		17.3	g		13.7	g			g			g			g			g	
塩分	3.8	g		2.3	g		3.8	11			g			g			g			g	
夕　食	ドライカレー フライドチキン 海藻サラダ スープ			ご飯 豚スタミナ炒め ほうれん草のお浸し 玉子豆腐 みそ汁			北振館食堂お休み														
エネルギー	971	Kcal	アレルギー	832	Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー
たんぱく	31.0	g		26.9	g			g			g			g			g			g	
脂質	24.0	g		32.3	g			g			g			g			g			g	
塩分	4.7	g		3.9	g			g			g			g			g			g	

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

8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	水	木	金	土	日	月	火	水
朝　食	北振館食堂お休み						ご飯	ご飯
							豆腐ハンバーグ甘酢あん	ほうれん草オムレツ
							フライドポテト	ミートボール
							ミックスビーンズサラダ	小松菜とウインナーのソテー
							みそ汁	みそ汁
エネルギー	Kcal アレルギー	Kcal アレルギー	Kcal アレルギー	Kcal アレルギー	Kcal アレルギー	Kcal アレルギー	721 Kcal アレルギー	663 Kcal アレルギー
たんぱく	g	g	g	g	g	g	19.5 g	17.7 g
脂質	g	g	g	g	g	g	12.0 g	15.3 g
塩分	g	g	g	g	g	g	4.6 g	2.8 g
夕　食	北振館食堂お休み						ご飯	ご飯
							回鍋肉	タンドリーチキン
							春巻き	コーンサラダ
							豆苗と人参の和え物	塩ポテト
							スープ	スープ
エネルギー	Kcal アレルギー	Kcal アレルギー	Kcal アレルギー	Kcal アレルギー	Kcal アレルギー	Kcal アレルギー	971 Kcal アレルギー	990 Kcal アレルギー	952 Kcal アレルギー
たんぱく	g	g	g	g	g	g	25.2 g	44.2 g	25.8 g
脂質	g	g	g	g	g	g	45.8 g	41.7 g	39.7 g
塩分	g	g	g	g	g	g	2.7 g	3.8 g	3.8 g

日付	24			25			26			27			28			29			30			31		
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			もやしと挽肉あんかけ丼		
	鶏挽肉と野菜のカレー炒め			サーモンフライ			ハムエッグ			照り焼きチキン			豚肉ともやしのみそ炒め			豚バラと青梗菜の春雨炒め			ササミチーズフライ					
	ブロッコリーと人参のごまマヨ和え			キャベツとハムの炒め物			きんぴらごぼう			サラダ			海鮮チヂミ			餃子			サラダ			油揚げと小松菜のお浸し		
	生たまご			納豆			ほうれん草のお浸し			玉子豆腐			生たまご			もやしのナムル			五目きんぴら			ひじきの炒り煮		
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	765	Kcal	アレルギー	660	Kcal	アレルギー	661	Kcal	アレルギー	709	Kcal	アレルギー	694	Kcal	アレルギー	941	Kcal	アレルギー	705	Kcal	アレルギー	863	Kcal	アレルギー
たんぱく	31.1	g		22.2	g		22.8	g		29.2	g		24.5	g		24.5	g		26.8	g		30.1	g	
脂質	22.2	g		11.7	g		15.1	g		18.7	g		16.5	g		35.0	g		13.6	g		18.8	g	
塩分	3.6	g		2.9	g		4.0	g		3.4	g		2.7	g		3.9	g		3.2	g		4.0	g	
夕　食	みそメンチかつ丼			ご飯			ご飯			天ぷらうどん			ご飯			ご飯			夏野菜カレー			ご飯		
				ローストチキン			豚肉と白菜の塩炒め						チキンの甘酢あんかけ			デミハンバーグ			エビカツ			鶏肉とパプリカのマヨ醤油炒め		
	小松菜とコーンの和え物			サラダ			きゅうりとコーンの和え物			わかめのツナ和え			海鮮焼売			ひよこ豆とコーンのソテー			ブロッコリーとゆでたまごのオイマヨサラダ			イカリングフライ		
	キムチ奴			バターポテト			大学芋			厚揚げみそ田楽			小松菜のナムル			ツナサラダ						サラダ		
	みそ汁			スープ			みそ汁						スープ			スープ			スープ			みそ汁		
エネルギー	965	Kcal	アレルギー	951	Kcal	アレルギー	930	Kcal	アレルギー	682	Kcal	アレルギー	933	Kcal	アレルギー	774	Kcal	アレルギー	1224	Kcal	アレルギー	824	Kcal	アレルギー
たんぱく	27.0	g		43.0	g		23.6	g		33.8	g		29.4	g		30.5	g		30.9	g		30.9	g	
脂質	23.3	g		30.8	g		35.5	g		10.5	g		26.5	g		15.3	g		51.3	g		28.1	g	
塩分	4.5	g		3.3	g		3.4	g		5.2	g		6.0	g		4.4	g		6.4	g		3.2	g	

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