10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	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
	イカフライ	ソーセージカツ	豆腐ハンバーグ	鶏肉と牛蒡のピリ辛炒め	豚バラと白菜の塩炒め	小松菜とウインナーのソテー	白身魚フライ	挽肉のピリ辛炒め
	ウインナーとキャベツの炒め物	ほうれん草のお浸し	コーンじゃがバター	もやしとわかめの和え物	キャベツのおかか和え	チーズオムレツ	ミートボール	俵メンチカツ
	生たまご	サラダ	ハムサラダ	生たまご	納豆	きんぴらごぼう	サラダ	生たまご
	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁
エネルギー	775 Kcal アレルギー	741 Kcal アレルギー	653 Kcal アレルギー	631 Kcal アレルギー	841 Kcal アレルギー	668 Kcal アレルギー	699 Kcal アレルギー	855 Kcal アレルギー
たんぱく	28.0 g	19.1 g	18.6 g	35.4 g	26.8 g	14.9 g	21.4 g	29.3 g
脂質	21.5 g	17.3 g	7.2 g	26.5 g	32.9 g	16.8 g	13.8 g	25.9 g
塩分	3.1 g	4.0 g	3.1 g	3.7 g	3.4 g	3.6 g	3.0 g	4.4 g
夕　食	会津ソースかつ丼	ご飯	ご飯	ポークハヤシ	スパイシーチキン丼	ご飯	ご飯	きのこクリームパスタ
		レモンチキン	豚バラもやしの味噌炒め	チーズメンチ		豚プルコギ	チキンカツ	牛コロッケ
	春雨サラダ	サラダ	小松菜とコーンの和え物	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ほうれん草と油揚げの煮浸し	かぼちゃの包み揚げ	サラダ	ミックスビーンズサラダ
	ケーキ	マカロニの和風ソテー	ちくわ照焼		きんぴられんこん	もやしのナムル	厚揚げと大根の煮物	
	ざくざく汁	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ
	《創立記念日》							
エネルギー	1423 Kcal アレルギー	1002 Kcal アレルギー	902 Kcal アレルギー	1196 Kcal アレルギー	1182 Kcal アレルギー	914 Kcal アレルギー	832 Kcal アレルギー	730 Kcal アレルギー
たんぱく	43.6 g	47.5 g	31.5 g	28.7 g	53.6 g	24.8 g	33.8 g	24.4 g
脂質	48.5 g	33.5 g	34.3 g	47.5 g	39.0 g	35.8 g	15.6 g	13.8 g
塩分	6.0 g	4.0 g	4.4 g	5.5 g	5.4 g	2.5 g	4.3 g	4.8 g

日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	気仙沼カツオカツ	ソーセージと豆のトマト煮	鶏肉のみそ焼き	目玉焼き	ハムカツ	バジルチキン	アジフライ
	サラダ	かぼちゃコロッケ	ポテトサラダ	サーモンフライ	サラダ	大根サラダ	サラダ
	切り干し大根と挽肉のカレー炒め	サラダ　キャベ	納豆	ハムサラダ	ひじきの炒り煮	ウインナーとポテトのソテー	鶏挽肉とごぼう炒め
	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	739 Kcal アレルギー	894 Kcal アレルギー	777 Kcal アレルギー	662 Kcal アレルギー	695 Kcal アレルギー	859 Kcal アレルギー	746 Kcal アレルギー
たんぱく	23.4 g	21.1 g	31.1 g	23.5 g	18.2 g	30.8 g	27.3 g
脂質	16.1 g	25.4 g	22.3 g	13.2 g	13.3 g	32.7 g	17.4 g
塩分	4.5 g	4.8 g	3.2 g	2.5 g	4.5 g	3.8 g	3.1 g
夕　食	ご飯	ご飯	ドライカレー	ご飯	ご飯	ご飯	みそラーメン
	鶏モモの和風焼き	豚バラキャベツ塩炒め	エビカツ	鶏肉のスタミナ炒め	ハンバーグ	豚バラ味噌キムチ	餃子
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	もやしとツナの和え物	コーンサラダ	春巻き	人参とキャベツのコールスロー	小松菜のナムル	もやしとハムの中華風和え物
	ジャーマンポテト	厚揚げみそ田楽		人参と切り干し大根の中華風サラダ	フライドポテト	冷や奴	
	スープ	みそ汁	スープ	スープ	スープ	スープ	
エネルギー	988 Kcal アレルギー	931 Kcal アレルギー	1067 Kcal アレルギー	848 Kcal アレルギー	847 Kcal アレルギー	926 Kcal アレルギー	843 Kcal アレルギー
たんぱく	46.9 g	31.7 g	32.1 g	28.9 g	24.8 g	29.4 g	29.6 g
脂質	37.0 g	39.5 g	28.7 g	28.3 g	23.4 g	42.8 g	27.1 g
塩分	3.2 g	4.3 g	5.6 g	3.6 g	4.3 g	3.2 g	6.7 g

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

10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	月			火			水			木			金			土			日			月		
朝　食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	ヒレカツ			豚ごぼう炒め			豆腐ハンバーグデミ			豚挽肉とじゃがいものカレー炒め			チーズメンチカツ			鶏肉と大根のオイスターソース炒め			ピリ辛ウインナー炒め			アジフライ		
	目玉焼き			オニオンリング2個			ハムコーンサラダ			ミートボール			ほうれん草オムレツ			ゆでキャベツのおかか味ぽん			サーモンフライ			ハムサラダ		
	サラダ			サラダ			生たまご			大根サラダ			かにかまサラダ			納豆			バターポテト			生たまご		
	みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁		
エネルギー	698	Kcal	アレルギー	843	Kcal	アレルギー	652	Kcal	アレルギー	728	Kcal	アレルギー	661	Kcal	アレルギー	722	Kcal	アレルギー	782	Kcal	アレルギー	685	Kcal	アレルギー
たんぱく	23.8	g		22.4	g		22.6	g		24.5	g		17.0	g		31.6	g		20.6	g		24.2	g	
脂質	24.7	g		33.8	g		12.0	g		15.8	g		12.2	g		18.2	g		22.5	g		15.5	g	
塩分	3.1	g		3.0	g		2.8	g		3.4	g		3.5	g		3.3	g		2.8	g		3.2	g	
夕　食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			豚バラ照焼丼			炒飯			きつねうどん			ご飯		
	タンドリーチキン			鶏じゃが			麻婆豆腐			鶏肉のレモン醤油がけ						八宝春巻き			野菜コロッケ			グリルチキンBBQソース		
	コーンサラダ			さんま竜田揚げ			焼売			サラダ			塩だれキャベツ			もやしとほぐし鶏のナムル			ほうれん草とちくわの和え物			サラダ		
	マカロニのキノコソテー			ほうれん草ごま和え			小松菜のナムル			れんこんきんぴら			スープ						漬物			ブロッコリーとコーンのソテー		
	スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ						スープ		
エネルギー	1057	Kcal	アレルギー	936	Kcal	アレルギー	888	Kcal	アレルギー	851	Kcal	アレルギー	1083	Kcal	アレルギー	1040	Kcal	アレルギー	691	Kcal	アレルギー	926	Kcal	アレルギー
たんぱく	46.7	g		36.0	g		32.8	g		34.5	g		27.6	g		34.6	g		24.6	g		45.2	g	
脂質	42.6	g		31.8	g		31.3	g		26.8	g		41.9	g		33.8	g		11.2	g		31.4	g	
塩分	4.2	g		3.5	g		3.0	g		3.6	g		3.2	g		2.4	g		5.4	g		3.3	g	

日付	24	25	26	27	28	29	30	31
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
	鶏挽肉と青梗菜の中華炒め	メンチカツ	豚バラの蒲焼き	かりかりささみ揚げ	豚挽肉とニラもやしのオイスター炒め	とんかつ	気仙沼マグロカツ	豚バラ山賊焼き
	ポテトサラダ	コールスロー	サラダ	マカロニサラダ	キャベツのナムル	サラダ	サラダ	ほうれん草のかにかま和え
	玉子豆腐	納豆	チキンナゲット	ひじきの炒り煮	生たまご	ホットコーンポテト	五目きんぴら	納豆
	みそ汁	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	661 Kcal	740 Kcal	902 Kcal	839 Kcal	665 Kcal	749 Kcal	642 Kcal	649 Kcal
アレルギー								
たんぱく	24.8 g	21.0 g	26.2 g	22.7 g	25.4 g	20.6 g	17.9 g	27.5 g
脂質	11.9 g	18.8 g	37.4 g	21.5 g	17.2 g	18.3 g	10.5 g	32.5 g
塩分	4.2 g	3.1 g	3.8 g	3.9 g	1.7 g	2.9 g	3.2 g	3.5 g
夕　食	ご飯	チキンカレー	ご飯	ご飯	黒ごま焼き鳥丼	ソース焼きそば	ご飯	ご飯
	バジルポーク	エビカツ	ハンバーグ照焼	豚バラもやし塩炒め		牛コロッケ	かりかりささみ揚げのり塩	かぼちゃのシチュー
	サラダ	ツナサラダ	グリル野菜	小松菜とコーンの和え物	切り干し大根のコチジャン炒め	3色サラダ	豚肉と里芋の煮物	イカフライ
	バターコーン		フライドポテト	揚げ出し豆腐	りんご		大根と豆のサラダ	ツナコーンサラダ
	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	
								《ハロウィン》
エネルギー	933 Kcal	1151 Kcal	770 Kcal	956 Kcal	1193 Kcal	962 Kcal	887 Kcal	900 Kcal
アレルギー								
たんぱく	32.0 g	33.3 g	25.7 g	24.5 g	49.4 g	23.2 g	24.3 g	33.6 g
脂質	41.4 g	34.7 g	15.3 g	44.2 g	37.5 g	40.6 g	28.0 g	24.4 g
塩分	4.1 g	6.1 g	4.7 g	3.7 g	4.7 g	7.6 g	4.8 g	4.0 g

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