11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	水	木	金	土	日	月	火	水
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	目玉焼き	白身魚フライ	豆腐ハンバーグ	照り焼きチキン	もやしと挽肉と炒め物	気仙沼マグロカツ	ウインナー炒め	鶏モモの生姜焼き
	メンチカツ	厚揚げと白菜の中華煮	フライドポテト	サラダ	チーズオムレツ	ほうれん草とほぐし鶏のごま和え	ハムカツ	マカロニサラダ
	コーンサラダ	サラダ	ごぼうサラダ	カレージャーマンポテト	納豆	生たまご	サラダ	ひじきの炒り煮
	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
エネルギー	737 Kcal	727 Kcal	695 Kcal	760 Kcal	731 Kcal	719 Kcal	802 Kcal	872 Kcal
アレルギー								
たんぱく	21.4 g	25.9 g	16.0 g	28.4 g	29.4 g	29.1 g	19.0 g	31.6 g
脂質	19.7 g	16.6 g	13.7 g	21.8 g	15.8 g	16.0 g	27.3 g	26.3 g
塩分	3.0 g	3.3 g	3.9 g	2.5 g	3.3 g	3.4 g	5.0 g	4.6 g
夕　食	ご飯	ご飯	豚丼	ご飯	アスパラとベーコンのパスタ	ご飯	ポークハヤシ	ご飯
	回鍋肉	みそマヨチキン	野菜コロッケ	麻婆豆腐	甘栗コロッケ	鶏の黒酢あんかけ	エビクリームコロッケ	豚バラもやし炒め
	焼売	サラダ	サラダ	ミニ肉まん	ツナサラダ	サラダ	大根とまめのサラダ	大学芋
	もやしのメンマ和え	ほうれん草とコーンのソテー		小松菜と人参のナムル		ホットコーンポテト		小松菜とちくわの和え物
	スープ	スープ	みそ汁	スープ	スープ	スープ	スープ	みそ汁
エネルギー	1009 Kcal	913 Kcal	1127 Kcal	785 Kcal	868 Kcal	967 Kcal	1270 Kcal	1049 Kcal
アレルギー								
たんぱく	30.8 g	45.3 g	27.8 g	29.2 g	29.4 g	43.2 g	26.6 g	28.5 g
脂質	45.4 g	33.9 g	37.6 g	23.1 g	25.1 g	35.9 g	54.9 g	47.8 g
塩分	3.4 g	3.3 g	6.0 g	2.4 g	3.3 g	2.2 g	5.0 g	3.4 g

日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	木	金	土	日	月	火	水
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	目玉焼き	アジフライ	豚ごぼう炒め	かりかりささみ揚げ	サーモンフライ	厚揚げと小松菜のピリ辛炒め	ピリ辛グリルチキン
	白菜と挽肉の炒め物	ハムサラダ	ほうれん草とカニカマ和え	サラダ	ブロッコリーとエリンギとベーコンのソテー	ミートボール	大根サラダ
	納豆	かぼちゃそぼろ煮	生たまご	きんぴらごぼう	納豆	コーンサラダ	生たまご
	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	715 Kcal アレルギー	717 Kcal アレルギー	900 Kcal アレルギー	743 Kcal アレルギー	642 Kcal アレルギー	742 Kcal アレルギー	757 Kcal アレルギー
たんぱく	27.1 g	23.9 g	30.6 g	18.7 g	21.9 g	24.5 g	33.4 g
脂質	18.4 g	12.3 g	35.5 g	17.4 g	10.7 g	20.6 g	22.8 g
塩分	3.2 g	3.7 g	3.9 g	4.0 g	2.9 g	3.6 g	2.8 g
夕　食	ソースメンチカツ丼	ご飯	ご飯	とんこつラーメン	ご飯	ご飯	挽肉カレー
		ケイジャンチキン	ハンバーグ甘酢あん	餃子	鶏モモと青梗菜の中華炒め	トンテキ風	かぼちゃコロッケ
	切り干し大根の煮物	サラダ	グリル野菜	ほうれん草と人参のナムル	わかめのツナ和え	サラダ	3色サラダ
	漬物	ブロコリーとじゃがいものソテー	バターコーン		玉子豆腐	マカロニのキノコソテー	
	鶏汁	スープ	スープ		みそ汁	みそ汁	スープ
エネルギー	941 Kcal アレルギー	885 Kcal アレルギー	737 Kcal アレルギー	786 Kcal アレルギー	718 Kcal アレルギー	883 Kcal アレルギー	1217 Kcal アレルギー
たんぱく	26.5 g	44.7 g	26.3 g	24.9 g	31.9 g	34.2 g	32.2. g
脂質	16.0 g	34.2 g	10.8 g	25.1 g	19.5 g	26.3 g	36.0 g
塩分	5.4 g	3.0 g	3.8 g	7.6 g	3.3 g	4.4 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

11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	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
	鶏挽肉と牛蒡の味噌炒め	ハンバーグ　ケチャップ	鶏挽肉の野菜炒め	タンドリーチキン	豆腐ハンバーグ照焼	メンチカツ	豚挽肉とじゃがいものカレー炒め	カニクリームコロッケ
	目玉焼き	ホタテ風味フライ	白身魚フライ	サラダ	ウインナー	ビーンズサラダ	厚焼き玉子	小松菜とベーコンのソテー
	かにかまサラダ	サラダ	塩だれキャベツ	生たまご	サラダ	納豆	サラダ	納豆
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁
エネルギー	756 Kcal	726 Kcal	756 Kcal	802 Kcal	715 Kcal	717 Kcal	699 Kcal	705 Kcal
たんぱく	30.5 g	24.4 g	30.0 g	32.4 g	19.5 g	21.2 g	24.2 g	17.8 g
脂質	18.6 g	12.0 g	15.5 g	28.8 g	18.2 g	14.7 g	14.4 g	16.6 g
塩分	3.3 g	4.1 g	3.4 g	3.1 g	3.3 g	3.1 g	2.8 g	2.5 g
夕　食	ご飯	ご飯	ご飯	塩焼きそば	ご飯	ご飯	中華丼	ご飯
	豚バラもやし塩炒め	鶏の南蛮漬け	豚の青椒肉絲	牛コロッケ	豚肉と豆腐のチャンプルー	鶏肉ときのこのごまマヨ炒め	焼売	ガーリックペッパーチキン
	ほうれん草のごま和え	サラダ	春巻き	大根サラダ	小松菜とコーンの和え物	青のりポテト	もやしのピリ辛ナムル	ブロッコリーとベーコンのソテー
	揚げ出し豆腐	つきこんとごぼうのきんぴら	もやしの中華風サラダ		かぼちゃの包み揚げ	オニオンリング		ごぼうサラダ
	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	871 Kcal	990 Kcal	1025 Kcal	901 Kcal	886 Kcal	805 Kcal	961 Kcal	1025 Kcal
たんぱく	32.2 g	43.4 g	27.6 g	24.6 g	25.3 g	28.2 g	30.5 g	47.0 g
脂質	32.2 g	37.6 g	52.6 g	34.6 g	31.6 g	28.6 g	21.4 g	43.7 g
塩分	3.5 g	3.0 g	2.3 g	6.4 g	3.7 g	1.9 g	4.0 g	5.5 g

日付	24	25	26	27	28	29	30
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
	かりかりささみ揚げのり塩	気仙沼産カツオカツ	豚肉と小松菜のピリ辛炒め	サーモンフライ	ソーセージと豆のトマト煮	ローストチキン	白菜のクリーム煮
	サラダ	かぼちゃのそぼろ煮	目玉焼き	サラダ	ハムカツ	サラダ	俵メンチカツ
	生たまご	納豆	味付け海苔	切り干し大根と挽き肉のカレー炒め	コーンサラダ	マカロニのケチャップソテー	ふりかけ
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ
エネルギー	720 Kcal アレルギー	722 Kcal アレルギー	722 Kcal アレルギー	768 Kcal アレルギー	755 Kcal アレルギー	799 Kcal アレルギー	818 Kcal アレルギー
たんぱく	24.3 g	22.8 g	22.8 g	32.4 g	27.8 g	28.5 g	22.2 g
脂質	14.9 g	12.2 g	12.2 g	24.5 g	15.8 g	19.0 g	23.9 g
塩分	3.1 g	3.2 g	3.2 g	3.0 g	4.2 g	3.2 g	5.1 g
夕　食	ご飯	親子丼	天ぷらうどん(柏かき揚げ)	ご飯	ご飯	ポークカレー	ご飯
	豚肉の生姜焼き	野菜コロッケ		豚バラ山賊焼き	ハンバーグデミグラスソース	むかしのコロッケ	鶏肉のみそ焼き
	ゆでキャベツのおかか味ぽん	小松菜とちくわの和え物	大根とまめのサラダ	わかめのツナ和え	フライドポテト	コールスローサラダ	ごま風味キャベツの和え物
	塩ポテト		キムチ奴	里芋の味噌ダレ	グリル野菜		切り干し大根の煮物
	みそ汁	みそ汁		みそ汁	スープ	スープ	みそ汁
エネルギー	891 Kcal アレルギー	1038 Kcal アレルギー	855 Kcal アレルギー	903 Kcal アレルギー	764 Kcal アレルギー	1215 Kcal アレルギー	977 Kcal アレルギー
たんぱく	26.7 g	40.4 g	31.8 g	35.3 g	25.1 g	29.3 g	46.0 g
脂質	37.3 g	26.9 g	27.4 g	27.1 g	15.7 g	39.4 g	33.1 g
塩分	3.4 g	3.9 g	4.0 g	3.9 g	3.7 g	5.8 g	5.4 g

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