12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	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
	もやしと挽肉の炒め物	アジフライ	春巻き	ボロニアソーセージカツ	豆腐ハンバーグ甘酢あん	メンチカツ	鶏モモ和風グリル	気仙沼産マグロカツ
	ほうれん草オムレツ	ハムサラダ	人参のごまマヨサラダ	ブロッコリーとエリンギとウインナーのカレーソテー	厚焼き玉子	サラダ	大根とまめのサラダ	サラダ
	みかん	里芋のそぼろ煮	納豆	生たまご	グリル野菜	納豆	キャンディチーズ	きんぴらごぼう
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	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	Kcal アレルギー	Kcal アレルギー
たんぱく	g	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g	g
塩分	g	g	g	g	g	g	g	g
夕　食	スパイシーチキン丼	ご飯	みのり豚のお肉たっぷり焼肉丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		鶏肉と大根のオイスターソース炒め	なにがあたるかコロッケ	豚プルコギ	鶏モモの磯辺竜田揚げ	クリームシチュー	豚のうなだれ焼き	すき焼き風煮
	イカフライ	わかめのツナ和え	サラダ	もやしのナムル	サラダ	コロッケ2種	サラダ	三角春巻き　カレー
	小松菜とちくわの和え物	卵豆腐	プリン　手作り	ミニ肉まん	ジャーマンポテト	和風ツナマカロニサラダ	ブロッコリーとエリンギとベーコンのソテー	もやしのピリ辛ナムル
	みそ汁	スープ	スープ	スープ	みそ汁		みそ汁	みそ汁
			《創立者生誕記念日》					
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	Kcal アレルギー	Kcal アレルギー
たんぱく	g	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g	g
塩分	g	g	g	g	g	g	g	g

日付	9	10	11	12	13	14	15
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
	ウインナー野菜炒め	豚バラごぼうとこんにゃくの炒め煮	白身魚フライ	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	豚肉と豆腐の炒め物	鶏の生姜焼き
	エビカツ	ほうれん草のいそか和え	ミニハンバーグ	サラダ	ポテトサラダ	ゆでキャベツのおかか味ぽん	サラダ
	ごぼうサラダ	生たまご	コールスローサラダ	切り干し大根の煮物	生たまご	納豆	さつまいもの甘露煮
	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	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
たんぱく	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g
塩分	g	g	g	g	g	g	g
夕　食	ご飯	チキンクリームパスタ	ご飯	ドライカレー	ご飯	ご飯	ご飯
	バジルチキン	パリツォーネ	豚バラ味噌キムチ	むかしのコロッケ	グリルチキンBBQソース	煮込みハンバーグ	豚肉のしぐれ煮
	サラダ	3色サラダ	小松菜と人参のナムル	マカロニサラダ	大根とわかめのサラダ	フライドポテト	小松菜のごま和え
	ホットコーンポテト		冷や奴		ブロッコリーとコーンのソテー	人参とツナのサラダ	焼きささかま
	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ	みそ汁
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
たんぱく	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g
塩分	g	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

12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	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
	ウインナー野菜炒め	俵メンチカツ	豆腐ハンバーグ	イカフライ	かりかりささみ揚げのり塩	白菜と挽肉の炒め物	気仙沼カツオカツ	鶏肉のスタミナ炒め
	目玉焼き	サラダ　キャベ	かぼちゃコロッケ	鶏挽肉の味噌野菜炒め	チーズオムレツ	三角春巻き	サラダ	ごま風味キャベツの和え物
	ひじきの炒り煮	きんぴらごぼう	コーンサラダ	生たまご	かにかまサラダ	納豆	五目きんぴら	生たまご
	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	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	Kcal アレルギー	Kcal アレルギー
たんぱく	g	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g	g
塩分	g	g	g	g	g	g	g	g
夕　食	ご飯	塩タンメン	ご飯	ご飯	ポークハヤシ	ご飯	豚ごぼう丼	ご飯
	タンドリーチキン	餃子3個	豚もやし塩炒め	麻婆豆腐	野菜コロッケ	鶏もも和風グリル		デミハンバーグ
	サラダ　キャベ	もやしのピリ辛ナムル	ゆでキャベツのおかか味ぽん	焼売	大根サラダ	サラダ　キャベ	ほうれん草のお浸し	グリル野菜
	フライドスイートポテト		海鮮チヂミ	小松菜のナムル		バターコーン	冬至かぼちゃ	フライドポテト
	スープ		みそ汁	スープ	スープ	スープ	みそ汁	スープ
							《冬至》	
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	Kcal アレルギー	Kcal アレルギー
たんぱく	g	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g	g
塩分	g	g	g	g	g	g	g	g

日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	北振館食堂お休み		
	豚肉小松菜炒め	ウインナーのカレー炒め	メンチカツ	豚挽肉とキャベツの甘辛炒め	何が当たるかお楽しみコロッケorフライ			
	厚焼き玉子	アジフライ	サラダ	鯖のみそ煮	ポテトサラダ			
	納豆	生たまご	たまごどうふ	マカロニサラダ	きんぴられんこん			
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ			
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
アレルギー								
たんぱく	g	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g	g
塩分	g	g	g	g	g	g	g	g
夕　食	みそうどん	ご飯	ご飯	照焼チキン丼	北振館食堂お休み			
	牛コロッケ	大きなチキンカツ＆サラダ	豚肉のにんにくみそ焼き					
		ロールキャベツのトマト煮	サラダ	ほうれん草ごま和え				
	焼きいも	ワッフル　ホイップ&カスタード	里芋の煮物	切り干し大根の煮物				
		スープ	みそ汁	みそ汁				
		《クリスマス》						
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
アレルギー								
たんぱく	g	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g	g
塩分	g	g	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