



※仕入れの状況により献立は変更する場合があります。食堂の掲示板上にてご確認ください。

日付	8			9			10			11			12			13			14			15		
曜日	月			火			水			木			金			土			日			月		
朝食	北辰館食堂お休み			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
				鶏肉と大根のオイスター炒め			甘辛チキン			鶏挽肉とごぼう炒め			ソーセージカツ			厚揚げとキャベツの甘辛炒め			鶏肉と白菜の中華炒め			気仙沼カツオカツ		
				ホタテ風味フライ			サラダ			野菜コロッケ			目玉焼き			昔のコロッケ			ブロッコリーのおかか和え			ハムサラダ		
				マカロニサラダ			生たまご			サラダ			ツナサラダ			ひじきの炒り煮			ミニ肉まん			納豆		
				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	アレルギー	828	Kcal	アレルギー	752	Kcal	アレルギー	729	Kcal	アレルギー	837	Kcal	アレルギー	887	Kcal	アレルギー	735	Kcal	アレルギー	843	Kcal	アレルギー	
たんぱく	g		30.9	g		32.2	g		22.8	g		25.6	g		25.9	g		29.3	g		19.4	g		
脂質	g		24.9	g	 	21.7	g	 	14.1	g	 	25.6	g	 	23.9	g		20.7	g	 	11.1	g	 	
塩分	g		3.6	g		2.5	g		3.0	g		4.0	g		4.4	g		1.8	g		3.1	g		
夕食	塩豚バラ丼			ポークカレー			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			塩焼きそば			ご飯		
				かぼちゃコロッケ			回鍋肉			肉じゃが			鶏の竜田揚げ黒酢あんかけ			ハンバーグ			餃子			豚肉ともやしのみそ炒め		
	小松菜のごま和え			ゆでキャベツにかまのサラダ			三角春巻			マホッケフライ			サラダ			フライドポテト			わかめのツナ和え			油揚げと小松菜のお浸し		
	れんこんきんぴら						もやしのナムル			ほうれん草のかにかま和え			小松菜とウインナーのソテー			3色サラダ						ちくわのマヨかりかり焼き		
	みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			スープ			スープ			スープ			みそ汁		
エネルギー	1090	Kcal	アレルギー	1279	Kcal	アレルギー	939	Kcal	アレルギー	939	Kcal	アレルギー	1029	Kcal	アレルギー	784	Kcal	アレルギー	952	Kcal	アレルギー	975	Kcal	アレルギー
たんぱく	29.5	g		29.5	g		25.1	g		30.3	g		45.2	g		26.5	g		29.9	g		41.2	g	
脂質	41.6	g	 	44.3	g	 	43.5	g	 	33.9	g	 	42.0	g	 	15.5	g		38.5	g	 	40.7	g	
塩分	3.7	g		7.1	g		2.4	g		4.3	g		2.9	g		4.7	g		7.0	g		3.8	g	

アレルギー表示

- ・卵
- ・乳
- ・小麦
- ・そば
- ・落花生
- ・えび
- ・カニ
- ・くるみ



※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	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		
	ニラとキャベツのピリ辛炒め			豆腐ハンバーグ甘酢あん			鶏肉とキャベツの塩炒め			ウインナーのカレー炒め			メンチカツ			厚揚げと小松菜のピリ辛炒め			気仙沼カツオカツ			豚挽肉とキャベツの生姜炒め		
	目玉焼き			コーンコロッセ			オムレツ			アジフライ			サラダ			マカロニサラダ			ウインナー			ミートオムレツ		
	ひじきの炒り煮			サラダ			納豆			生たまご			切り干し大根の煮物			納豆			サラダ			納豆		
	みそ汁			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	690	Kcal	アレルギー	658	Kcal	アレルギー	750	Kcal	アレルギー	891	Kcal	アレルギー	686	Kcal	アレルギー	745	Kcal	アレルギー	723	Kcal	アレルギー	707	Kcal	アレルギー
たんぱく	23.0	g		17.0	g		31.5	g		28.8	g		16.2	g		25.8	g		17.9	g		26.1	g	
脂質	17.7	g		8.9	g		20.0	g		34.1	g		13.4	g		21.1	g		20.7	g		15.8	g	
塩分	3.1	g		3.9	g		3.2	g		3.7	g		3.6	g		3.1	g		2.7	g		3.0	g	
夕食	ご飯			豚バラ照焼丼			ご飯			ご飯			ご飯			天ぷらうどん 3種			ご飯			f		
	ケイジャンチキン			ごろごろイカメンチ			ポークシチュー			ガーリックペッパーチキン			豚プルコギ						豚肉のカレー炒め			鶏の唐揚げ		
	サラダ			ゆでキャベツのおかか味ぼん			野菜コロッセ			サラダ			焼売			ほうれん草と油揚げの煮浸し			ミートボール			サラダ		
	フロッコリとエリンギとウインナーのガーリックソテー						コーンサラダ			バジルポテト			もやしのおかか和え			玉子豆腐			バターポテト			ウインナーとピーマンの甘辛炒め		
	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	909	Kcal	アレルギー	1083	Kcal	アレルギー	968	Kcal	アレルギー	955	Kcal	アレルギー	904	Kcal	アレルギー	786	Kcal	アレルギー	845	Kcal	アレルギー	962	Kcal	アレルギー
たんぱく	45.8	g		30.8	g		29.9	g		43.5	g		39.0	g		34.9	g		32.8	g		37.8	g	
脂質	38.4	g		38.1	g		31.9	g		39.1	g		29.1	g		21.2	g		26.2	g		37.9	g	
塩分	3.2	g		4.3	g		4.5	g		4.8	g		3.8	g		5.2	g		2.8	g		3.4	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30			31		
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		
	ハムカツ			鶏のガーリック醤油焼き			挽肉のピリ辛炒め			とんかつ			鶏肉と大根のオイスター炒め			カリカリささみ揚げ			鶏肉のみそ焼き			鶏挽肉のごぼう炒め		
	ポテトサラダ			サラダ			かぼちゃコロッケ			サラダ			野菜オムレツ			ブロッコリーとじゃがいものソテー			サラダ			イカフライ		
	つきこんとごぼうのきんぴら			生たまご			納豆			青のりポテト			ごぼうサラダ			生たまご			きんぴられんこん			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	783	Kcal	アレルギー	743	Kcal	アレルギー	852	Kcal	アレルギー	733	Kcal	アレルギー	739	Kcal	アレルギー	763	Kcal	アレルギー	726	Kcal	アレルギー	775	Kcal	アレルギー
たんぱく	19.5	g		32.6	g		25.4	g		20.3	g		28.4	g		26.0	g		27.7	g		33.4	g	
脂質	17.8	g		21.7	g		22.1	g		17.8	g		20.2	g		17.6	g		17.5	g		16.2	g	
塩分	5.1	g		2.9	g		4.2	g		2.5	g		2.7	g		2.9	g		3.8	g		3.1	g	
夕食	炒飯			ご飯			スパイシーチキン丼			ご飯			とんこつ醤油ラーメン			挽肉カレー			ご飯			ご飯		
	三角春巻			肉じゃが						白菜のクリーム煮			餃子			昔のコロッケ			ハンバーグ			ソーストンテキ風		
	春雨サラダ			イカと彩り野菜のカツ			ほうれん草ごま和え			エビカツ			小松菜と人参のナムル			ハムサラダ			目玉焼き			サラダ		
				ブロッコリーのおかか和え			切り干し大根ピリ辛炒め			マカロニのケチャップソテー									フライドポテト&サラダ			ベーコンとポテトのソテー		
	スープ			みそ汁			みそ汁			スープ						スープ			スープ			みそ汁		
エネルギー	1071	Kcal	アレルギー	976	Kcal	アレルギー	1120	Kcal	アレルギー	852	Kcal	アレルギー	7577	Kcal	アレルギー	1151	Kcal	アレルギー	820	Kcal	アレルギー	944	Kcal	アレルギー
たんぱく	31.1	g		30.0	g		49.9	g		25.5	g		26.5	g		30.3	g		30.0	g		34.8	g	
脂質	32.1	g	 	37.5	g		34.0	g		20.9	g	 	23.5	g	 	32.8	g		21.3	g		34.4	g	 
塩分	3.7	g		3.8	g		4.8	g		4.3	g		6.4	g		6.5	g		3.7	g		5.7	g	

アレルギー表示

・卵 ・乳 ・小麦 ・そば ・落花生 ・えび ・カニ ・くるみ

