



※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	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			
	牛コロケ			豆腐ハンバーグ甘酢あん			白菜と挽肉の炒め物			ウインナー野菜炒め			鶏モモ和風グリル			みそ野菜炒め			ピリ辛ウインナー炒め			厚揚げと白菜の中華炒め			
	目玉焼き			フライドポテト			ハムカツ			ミートオムレツ			サラダ			野菜コロケ			目玉焼き			マホッケフライ			
	ハムサラダ			ほぐし鶏のサラダ			生たまご			ポテトサラダ			カレーポテト			マカロニサラダ			納豆			サラダ			
	みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			
エネルギー	707	Kcal	アレルギー	734	Kcal	アレルギー	795	Kcal	アレルギー	798	Kcal	アレルギー	693	Kcal	アレルギー	823	Kcal	アレルギー	773	Kcal	アレルギー	776	Kcal	アレルギー	
たんぱく	21.2	g		22.4	g		29.3	g		19.2	g		26.9	g		24.0	g		24.1	g		27.6	g		
脂質	15.1	g	 	14.8	g	 	23.9	g	 	27.0	g	 	16.6	g		24.0	g	 	26.2	g		20.1	g	 	
塩分	3.5	g		3.8	g		4.4	g		4.8	g		2.6	g		3.7	g		2.9	g		3.4	g		
夕食	ご飯			ご飯			ご飯			和風パスタ			ご飯			ご飯			挽肉カレー			ご飯			
	鶏肉と大根のオイスターソース炒め			クリームシチュー			鶏モモカレー竜田揚げ			パリッオーネ			豚バラと青梗菜の中華炒め			鶏肉のレモン醤油がけ			チキンカツ			豚肉のスタミナ味噌漬け焼き			
	三角春巻き			白身魚フライ			ミックスビーンズサラダ			サラダ			もやしのナムル			サラダ			サラダ			ブロッコリーとコーンのサラダ			
	ほうれん草のナムル			サラダ			厚揚げみそ田楽						ささかまのチーズ焼き			ジャーマンポテト						塩ポテト			
	スープ						みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			
							《節分》																		
エネルギー	783	Kcal	アレルギー	917	Kcal	アレルギー	997	Kcal	アレルギー	661	Kcal	アレルギー	938	Kcal	アレルギー	895	Kcal	アレルギー	1274	Kcal	アレルギー	851	Kcal	アレルギー	
たんぱく	28.3	g		32.1	g		43.8	g		28.9	g		43.0	g		36.3	g		41.1	g		33.9	g		
脂質	25.0	g	 	25.0	g	 	36.7	g	 	12.0	g	 	42.3	g		31.8	g		40.5	g		25.8	g	 	
塩分	2.8	g		2.8	g		4.9	g		4.0	g		5.0	g		2.7	g		5.9	g		4.4	g		

日付	9			10			11			12			13			14			15		
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		
	ソーセージと豆のトマト煮			気仙沼産カツオカツ			ピリ辛グリルチキン			鶏挽肉とごぼう炒め			かりかりささみ揚げ			塩野菜炒め			チンジャオ風炒め		
	コーンコロッケ			野菜オムレツ			ツナサラダ			つくね串			ビーフンソテー			ミートボール			焼売		
	ごぼうサラダ			サラダ			生たまご			ブロッコリーとツナのマヨ和え			納豆			ひじきの炒り煮			生たまご		
	スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	806	Kcal	アレルギー	625	Kcal	アレルギー	765	Kcal	アレルギー	769	Kcal	アレルギー	767	Kcal	アレルギー	846	Kcal	アレルギー	898	Kcal	アレルギー
たんぱく	19.8	g		15.8	g		34.8	g		28.0	g		23.8	g		31.3	g		33.1	g	
脂質	22.7	g	 	10.3	g	 	24.0	g	 	22.0	g	 	15.4	g	 	27.9	g	 	27.5	g	 
塩分	4.1	g		3.1	g		2.7	g		3.0	g		2.9	g		4.3	g		4.9	g	
夕食	ご飯			豚バラ蒲焼き丼			あんかけ焼きそば			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	ジンジャーチキン			かぼちゃコロッケ			餃子			豚すき煮			ハンバーグ			ポークシチュー			タンドリーチキン		
	サラダ			大根とまめのサラダ			小松菜のナムル			コロッケ			目玉焼き			コロッケ&サラダ			ブロッコリーとカリフラワーのサラダ		
	フライドスイートポテト									生たまご			サラダ&フライドポテト			ココアプリン			バターコーン		
	スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			スープ			スープ		
																《バレンタインデー》					
エネルギー	998	Kcal	アレルギー	1161	Kcal	アレルギー	892	Kcal	アレルギー	990	Kcal	アレルギー	831	Kcal	アレルギー	1144	Kcal	アレルギー	1006	Kcal	アレルギー
たんぱく	43.2	g		30.3	g		24.0	g		38.4	g		30.0	g		33.5	g		47.6	g	
脂質	36.4	g	 	47.7	g	 	34.2	g	 	34.5	g	 	20.7	g	 	41.5	g	 	41.9	g	 
塩分	3.1	g		3.0	g		7.6	g		3.3	g		4.5	g		4.7	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





※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	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		
	白身魚フライ			豆腐ハンバーグ			豚肉の野菜炒め			豚挽肉の塩野菜炒め			ポロニアソーセージカツ			鶏肉と白菜の中華炒め			メンチカツ			豚挽肉とキャベツの甘辛炒め		
	チーズオムレツ			ホタテ風味フライ			海鮮チヂミ			ミートボール			サラダ			目玉焼き			サラダ			コーンコロッケ		
	コーンサラダ			サラダ			生たまご			納豆			きんぴらごぼう			ごぼうサラダ			納豆			生たまご		
	みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	652	Kcal	アレルギー	661	Kcal	アレルギー	866	Kcal	アレルギー	745	Kcal	アレルギー	797	Kcal	アレルギー	810	Kcal	アレルギー	678	Kcal	アレルギー	739	Kcal	アレルギー
たんぱく	18.5	g		17.5	g		33.1	g		27.5	g		17.5	g		33.1	g		18.3	g		26.9	g	
脂質	10.7	g	 	10.9	g	 	29.9	g	 	19.9	g	 	22.6	g	 	28.3	g	 	14.3	g	 	17.1	g	 
塩分	2.8	g		3.1	g		3.7	g		3.5	g		4.8	g		2.8	g		2.8	g		3.0	g	
夕食	ご飯			ご飯			きつねうどん			ご飯			ポークカレー			ご飯			黒ごま焼き鳥丼			ご飯		
	豚肉の山賊焼き			照り焼きチキン			野菜コロッケ			鶏肉のスタミナ炒め			ごろごろイカメンチカツ			麻婆豆腐						豚肉のにんにく味噌焼き		
	塩だれキャベツ			グリル野菜			小松菜とほぐし鶏のごま和え			人参のごまマヨサラダ			かにかまサラダ			もやしのナムル			小松菜のお浸し			サラダ		
	三角春巻き			フライドポテト			オレンジ			たまごどうふ						ミニ肉まん			ミニ今川焼きカスタード			フロココリ0とエリンギとベーコンのソテー		
	みそ汁			みそ汁						みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			スープ		
エネルギー	823	Kcal	アレルギー	969	Kcal	アレルギー	752	Kcal	アレルギー	825	Kcal	アレルギー	1111	Kcal	アレルギー	805	Kcal	アレルギー	1170	Kcal	アレルギー	807	Kcal	アレルギー
たんぱく	31.5	g		44.7	g		30.3	g		31.1	g		30.9	g		28.0	g		50.4	g		33.6	g	
脂質	26.0	g	 	36.3	g	 	14.3	g	 	28.6	g	 	32.7	g	 	27.4	g	 	37.6	g	 	27.6	g	 
塩分	3.2	g		3.8	g		4.7	g		3.9	g		6.0	g		1.9	g		4.1	g		2.8	g	

日付	24			25			26			27			28			29		
曜日	土			日			月			火			水			木		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	ウインナーのカレー炒め			ソーセージと豆のトマト煮			かりかりささみ揚げ			鶏挽肉の味噌野菜炒め			豚肉と小松菜の炒め			アジフライ		
	気仙沼カツオカツ			昔のコロッケ			サラダ			マホッケフライ			かぼちゃコロッケ			サラダ		
	納豆			サラダ			切り干し大根			納豆			生たまご			里芋と大根のそぼろ煮		
	みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	849	Kcal	アレルギー	851	Kcal	アレルギー	720	Kcal	アレルギー	791	Kcal	アレルギー	939	Kcal	アレルギー	694	Kcal	アレルギー
たんぱく	24.0	g		20.8	g		19.3	g		30.9	g		34.5	g		21.9	g	
脂質	29.7	g		22.8	g		13.1	g		18.8	g		31.1	g		11.9	g	
塩分	3.6	g		4.3	g		3.6	g		3.3	g		4.0	g		3.8	g	
夕食	ご飯			味噌ラーメン			ご飯			ご飯			ご飯			かつ丼		
	鶏肉と牛蒡のピリ辛炒め			餃子			豚バラオイスターソース炒め			ハンバーグ			鶏肉の磯辺竜田揚げ					
	ミニかに玉			ほうれん草のかにかま和え			キャベツのナムル			目玉焼き			ブロッコリーのおかか和え			ひじきの炒り煮		
	大学芋						ミニ白身魚フライ			サラダ&フライドポテト			カレーポテト			冷や奴		
	みそ汁						スープ			スープ			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	919	Kcal	アレルギー	756	Kcal	アレルギー	933	Kcal	アレルギー	819	Kcal	アレルギー	879	Kcal	アレルギー	1149	Kcal	アレルギー
たんぱく	30.9	g		31.9	g		26.7	g		29.9	g		37.2	g		42.0	g	
脂質	29.1	g	 	23.0	g		45.3	g		21.3	g	 	29.1	g		31.0	g	 
塩分	3.2	g		5.7	g		1.3	g		3.7	g		3.8	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

