



※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	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		
	照り焼きチキン			豆腐デミハンバーグ			鶏挽肉と青梗菜の中華炒め			豚肉とごぼうの甘辛炒め			メンチカツ			ウインナー野菜炒め			ひき肉と野菜のカレー炒め			グリルチキン		
	サラダ			オムレツ			三角春巻き			目玉焼き			サラダ			昔のコロッケ			ミニハンバーグ			サラダ		
	生たまご			かにかまサラダ			納豆			ひじきの炒り煮			つきこんとごぼうのきんぴら			生たまご			ポテトサラダ			小松菜とベーコンのソテー		
	みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ		
エネルギー	745	Kcal	アレルギー	600	Kcal	アレルギー	664	Kcal	アレルギー	820	Kcal	アレルギー	684	Kcal	アレルギー	899	Kcal	アレルギー	697	Kcal	アレルギー	697	Kcal	アレルギー
たんぱく	32.3	g		17.1	g		25.0	g		33.1	g		15.9	g		24.6	g		26.1	g		26.1	g	
脂質	21.7	g		7.9	g		12.5	g		25.5	g		14.5	g		31.5	g		12.7	g		12.7	g	
塩分	2.7	g		2.7	g		3.2	g		3.6	g		3.4	g		5.3	g		3.5	g		3.5	g	
夕食	ご飯			ご飯			ポークカレー			キャベツとベーコンのコンソメパスタ			ご飯			ご飯			ピリ辛豚バラ丼			ご飯		
	麻婆豆腐			豚肉の野菜炒め			イカと彩り野菜のカツ			カリカリささみ揚げ			豚バラのにんにく味噌焼き			バジルチキン						肉じゃが		
	焼売			かぼちゃコロッケ			コーンサラダ			ブロッコリーとコーンのサラダ			ホタテ風味フライ			ごぼうサラダ			小松菜と人参のごま和え			マホッケフライ		
	小松菜のナムル			ブロッコリーごま和え									ほうれん草のおひたし			ホットコーンポテト			豆苗炒め			ゆでキャベツのおかか味ぼん		
	スープ			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	910	Kcal	アレルギー	866	Kcal	アレルギー	1130	Kcal	アレルギー	756	Kcal	アレルギー	977	Kcal	アレルギー	1023	Kcal	アレルギー	1024	Kcal	アレルギー	1006	Kcal	アレルギー
たんぱく	33.5	g		28.5	g		30.0	g		27.5	g		30.4	g		44.2	g		32.5	g		28.2	g	
脂質	31.6	g		30.0	g		33.9	g		22.8	g		43.4	g		44.1	g		38.9	g		40.9	g	
塩分	3.8	g		3.6	g		6.1	g		6.4	g		3.7	g		4.3	g		3.2	g		4.5	g	

日付	9			10			11			12			13			14			15		
曜日	火			水			木			金			土			日			月		
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			気仙沼マグロカツ			ポロニアソーセージカツ			鶏肉と大根のオイスターソース炒め			鶏挽肉のチャブチェ			アジフライ			もやしとピーマンの卵オイスター炒め		
	ミートボール			豆苗と卵の炒め物			サラダ			野菜コロッケ			野菜オムレツ			厚揚げの味噌炒め			ハムカツ		
	マカロニサラダ			納豆			切り干し大根の煮物			ブロッコリーとコーンのサラダ			ミックスビーンズサラダ			ハムサラダ			ゆでキャベツのかにかまサラダ		
	スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	913	Kcal	アレルギー	730	Kcal	アレルギー	774	Kcal	アレルギー	856	Kcal	アレルギー	814	Kcal	アレルギー	744	Kcal	アレルギー	798	Kcal	アレルギー
たんぱく	25.0	g		26.1	g		18.1	g		30.9	g		25.9	g		24.6	g		22.9	g	
脂質	30.0	g	 	17.2	g	 	18.3	g	 	25.1	g	 	10.1	g	 	19.3	g	 	24.3	g	 
塩分	4.6	g		2.9	g		4.4	g		3.7	g		4.7	g		3.7	g		5.4	g	
夕食	ご飯			ご飯			塩タンメン			ご飯			ご飯			スパイシーチキン丼			ポークハヤシ		
	鶏の唐揚げ			豚バラの生姜焼き			餃子			ハンバーグ			トンテキ風						牛コロッケ		
	サラダ			ほうれん草のごま和え			小松菜のナムル			目玉焼き			サラダ			もやしのナムル			3色サラダ		
	バターポテト			冷や奴						フライドポテト&サラダ			かぼちゃの煮物			たまごとうふ					
	みそ汁			みそ汁						スープ			みそ汁			みそ汁			スープ		
エネルギー	895	Kcal	アレルギー	970	Kcal	アレルギー	837	Kcal	アレルギー	831	Kcal	アレルギー	904	Kcal	アレルギー	1090	Kcal	アレルギー	1138	Kcal	アレルギー
たんぱく	35.3	g		32.7	g		30.5	g		30.0	g		36.1	g		50.4	g		29.8	g	
脂質	32.1	g	 	41.6	g		32.6	g		20.7	g	 	25.6	g		35.3	g	 	36.2	g	 
塩分	2.7	g		4.4	g		6.4	g		4.5	g		4.9	g		4.6	g		5.6	g	

アレルギー表示

・卵 ・乳 ・小麦 ・そば ・落花生 ・えび ・カニ ・くるみ





4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	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		
	ニラとキャベツの挽肉ピリ辛炒め			豆腐ハンバーグ甘酢あん			鶏ももの生姜焼き			かりかりささみ揚げ			白菜と挽肉の炒め物			ウインナー野菜炒め			鶏牛蒡の甘辛炒め			ハムカツ		
	目玉焼き			ミニチーズオムレツ			フロッコリーとカリフラワーのサラダ			サラダ			ごま風味キャベツの和え物			ミートボール			厚焼き玉子			キャベツとハムの炒め物		
	マカロニサラダ			コーンサラダ			納豆			里芋のそぼろ煮			納豆			ポテトサラダ			ひじきの炒り煮			納豆		
	スープ			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	737	Kcal	アレルギー	644	Kcal	アレルギー	753	Kcal	アレルギー	756	Kcal	アレルギー	728	Kcal	アレルギー	837	Kcal	アレルギー	807	Kcal	アレルギー	734	Kcal	アレルギー
たんぱく	24.7	g		17.0	g		32.5	g		23.7	g		24.0	g		20.5	g		30.6	g		23.1	g	
脂質	21.6	g		9.1	g		19.0	g		13.8	g		16.5	g		30.2	g		23.5	g		15.7	g	
塩分	2.2	g			g		3.9	g		3.1	g		4.5	g		5.5	g		3.8	g		3.5	g	
夕食	ご飯			ご飯			みそうどん			ご飯			ご飯			メンチカツ丼			ご飯			天丼		
	鶏の甘酢あん			豚もやし塩炒め			マホックフライ			豚肉のスタミナ味噌漬け焼き			レモンペッパーチキン						回鍋肉					
	サラダ キャベ			三角春巻き			ほうれん草ともやしのごま和え			わかめのサラダ			スパサラ			ほうれん草とほくし鶏の和え物			焼売			切り干し大根の煮物		
	冷や奴			小松菜とかにかま和え						コーンジャガバター			さつまいものレモン煮			海鮮ちぢみ			もやしのナムル			小松菜のごま和え		
	みそ汁			みそ汁						みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁		
エネルギー	908	Kcal	アレルギー	875	Kcal	アレルギー	815	Kcal	アレルギー	876	Kcal	アレルギー	1063	Kcal	アレルギー	1091	Kcal	アレルギー	1018	Kcal	アレルギー	937	Kcal	アレルギー
たんぱく	35.9	g		32.6	g		34.5	g		35.9	g		43.8	g		35.1	g		30.5	g		25.4	g	
脂質	30.1	g		30.8	g		22.0	g		26.6	g		43.7	g		23.1	g		46.7	g		19.7	g	
塩分	3.7	g		3.9	g		4.9	g		4.2	g		4.0	g		7.0	g		3.7	g		4.4	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30		
曜日	水			木			金			土			日			月			火		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	鶏肉のみそ焼き			鶏肉のトマト煮			照焼ハンバーグ			かぼちゃの包み揚げ			ポロニアソーセージカツ			鶏挽肉の中華炒め			チキンステーキ		
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ミニオムレツ			フライドスイートポテト			ひき肉と野菜のカレー炒め			サラダ			アジフライ			小松菜ごま和え		
	生たまご			ごぼうサラダ			グリル野菜			生たまご			ジャーマンポテト			納豆			きんぴらごぼう		
	みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	773	Kcal	アレルギー	770	Kcal	アレルギー	734	Kcal	アレルギー	764	Kcal	アレルギー	819	Kcal	アレルギー	732	Kcal	アレルギー	832	Kcal	アレルギー
たんぱく	35.0	g		28.2	g		19.9	g		30.2	g		19.4	g		30.5	g		29.1	g	
脂質	21.7	g		22.2	g		13.3	g		16.2	g		23.0	g		15.8	g		23.8	g	
塩分	3.6	g		3.7	g		2.9	g		3.4	g		3.5	g		3.6	g		5.6	g	
夕食	挽肉カレー			焼きそば			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			炒飯		
	ポテトコロッケ			白身魚フライ			チキン南蛮			肉豆腐			鶏肉のクリーム煮			豚の竜田揚げ			三角春巻き		
	大根と豆のサラダ			わかめサラダ			サラダ			さばの味噌煮			牛コロッケ			サラダ			蒸し鶏の中華ソースがけ		
							ほうれん草ともやしのソテー			小松菜とちくわの和え物			ブロッコリーのおかかマヨサラダ			ツナじゃが					
	スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ		
エネルギー	1193	Kcal	アレルギー	946	Kcal	アレルギー	985	Kcal	アレルギー	947	Kcal	アレルギー	987	Kcal	アレルギー	936	Kcal	アレルギー	987	Kcal	アレルギー
たんぱく	30.4	g		26.1	g		45.0	g		35.0	g		34.7	g		39.5	g		39.6	g	
脂質	37.0	g		39.1	g		38.2	g		36.1	g		33.6	g		30.7	g		26.4	g	
塩分	5.3	g		7.4	g		3.2	g		5.1	g		3.9	g		4.0	g		5.8	g	

アレルギー表示

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

