

※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。

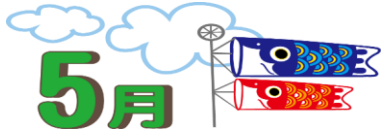
日付	1			2			3			4			5			6			7			8		
曜日	水			木			金			土			日			月			火			水		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	ハンバーグ			鶏挽肉の塩野菜炒め			厚揚げと豚挽肉の中華炒め			みそマヨチキン			アジフライ			三角春巻き			俵メンチカツ			鶏肉と大根のオイスターソース炒め		
	目玉焼き			気仙旨カツオカツ			ミニかにたま			サラダ			ウインナー炒め			鶏挽肉とごぼう炒め			サラダ			塩だれキャベツ		
	ごぼうサラダ			マカロニサラダ			キャベツのナムル			ガーリックバターポテト			納豆			3色サラダ			五目きんぴら			生たまご		
	スープ			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	720	Kcal	アレルギー	830	Kcal	アレルギー	773	Kcal	アレルギー	712	Kcal	アレルギー	863	Kcal	アレルギー	716	Kcal	アレルギー	692	Kcal	アレルギー	790	Kcal	アレルギー
たんぱく	24.8	g		33.2	g		28.4	g		27.0	g		25.5	g		24.6	g		18.1	g		33.4	g	
脂質	15.6	g	 	20.5	g	 	24.1	g	 	18.4	g	 	31.0	g	 	14.5	g	 	14.4	g	 	26.0	g	
塩分	3.6	g		4.2	g		2.4	g		2.4	g		5.0	g		3.1	g		3.5	g		3.0	g	
夕食	ご飯			和風パスタ			ご飯			もやしと挽肉あんかけ丼			ご飯			ご飯			ご飯			ドライカレー		
	チキンカツ			ゴロゴロいかメンチカツ			豚バラのスタミナ焼き			牛コロッケ			酢鶏			豚肉の山賊焼き			ガーリックペッパーチキン			エビカツ		
	コールスローサラダ			ハムサラダ			ほうれん草のおかか和え			わかめサラダ			ほうれん草のナムル			油揚げと小松菜のお浸し			サラダ キャベ			ブロッコリーのオイマヨサラダ		
	塩ポテト						キムチ奴						ミニ肉まん			厚焼き玉子			バジルポテト					
	みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			スープ		
エネルギー	836	Kcal	アレルギー	731	Kcal	アレルギー	993	Kcal	アレルギー	929	Kcal	アレルギー	921	Kcal	アレルギー	874	Kcal	アレルギー	956	Kcal	アレルギー	1168	Kcal	アレルギー
たんぱく	30.2	g		33.8	g		34.7	g		27.3	g		31.5	g		38.7	g		43.5	g		36.2	g	
脂質	16.9	g	 	17.8	g	 	45.7	g	 	16.4	g	 	24.1	g	 	30.7	g	 	39.1	g	 	38.7	g	
塩分	3.9	g		4.9	g		4.4	g		4.6	g		6.0	g		3.1	g		4.8	g		6.3	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		
	豚バラスタミナ炒め			マホッケフライ			厚揚げと小松菜のジンジャー炒め			鶏ももとじゃがいもの辛マヨ炒め			鶏肉のトマト煮			チーズインメンチカツ			鶏モモカレー焼き		
	コーンコロッケ			鶏挽肉の味噌野菜炒め			目玉焼き			ひじきの炒り煮			かぼちゃコロッケ			豆苗ときくらげ炒め			サラダ		
	もやしと小松菜の中華和え			納豆			ミートボール			生たまご			サラダ			納豆			切り干し大根の煮物		
	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	870	Kcal	アレルギー	791	Kcal	アレルギー	810	Kcal	アレルギー	862	Kcal	アレルギー	781	Kcal	アレルギー	722	Kcal	アレルギー	747	Kcal	アレルギー
たんぱく	23.5	g		30.9	g		31.2	g		34.5	g		27.4	g		22.4	g		28.0	g	
脂質	34.2	g		18.8	g		26.5	g		29.6	g		21.8	g		16.6	g		17.8	g	
塩分	2.6	g		3.3	g		4.3	g		3.3	g		3.6	g		2.7	g		4.2	g	
夕食	とんこつラーメン			かつ丼			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			炒飯		
	餃子						照り焼きチキン			麻婆豆腐			煮込みハンバーグ			豚肉のにんにく味噌焼き			春巻き		
	キャベツとわかめのナムル			ほうれん草とかにかま和え			コーンサラダ			焼売			チーズオムレツ			コールスロー			パンパンジー		
				たまご豆腐			切り干し大根のカレー炒め			ワカメムチム			グリル野菜&フライドポテト			グレープフルーツ					
				みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			スープ		
エネルギー	778	Kcal	アレルギー	1111	Kcal	アレルギー	1037	Kcal	アレルギー	868	Kcal	アレルギー	802	Kcal	アレルギー	874	Kcal	アレルギー	1039	Kcal	アレルギー
たんぱく	28.3	g		38.3	g		52.6	g		34.0	g		26.8	g		26.9	g		33.6	g	
脂質	26.7	g		26.8	g		39.3	g		28.4	g		15.5	g		30.0	g		31.5	g	
塩分	6.3	g		6.9	g		4.7	g		4.0	g		5.8	g		3.1	g		6.3	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。食堂の掲示板上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		
	豚肉とキャベツの炒め物			豆腐ハンバーグ甘酢あん			メンチカツ			挽肉のピリ辛炒め			気仙沼産マグロカツ			厚揚げと青梗菜の中華炒め			ウインナー野菜炒め			鶏モモの生姜焼き		
	目玉焼き			野菜コロッケ			サラダ			ブロッコリーのおかかマヨ和え			サラダ			ミニかにたま			ミニハンバーグ			サラダ		
	きんぴられんこん			サラダ			切り干し大根の煮物			納豆			小松菜とウインナーのソテー			味付きもやし			マカロニサラダ			ブロッコリーとコーンのソテー		
	みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁		
エネルギー	807	Kcal	アレルギー	708	Kcal	アレルギー	686	Kcal	アレルギー	774	Kcal	アレルギー	673	Kcal	アレルギー	675	Kcal	アレルギー	608	Kcal	アレルギー	821	Kcal	アレルギー
たんぱく	32.0	g		17.2	g		16.2	g		26.8	g		18.2	g		21.8	g		19.9	g		36.5	g	
脂質	25.2	g		10.5	g		13.4	g		23.7	g		15.1	g		16.4	g		28.0	g		24.0	g	
塩分	3.5	g		3.6	g		3.6	g		3.3	g		3.3	g		3.5	g		4.8	g		3.6	g	
夕食	天ぷらうどん			ご飯			ご飯			黒ごま照焼丼			ご飯			ご飯			ポークカレー			あんかけ焼きそば		
				グリルチキンBBQソース			野菜炒め						ごぼうと豚肉の味噌炒め			鶏モモの磯辺揚げ			イカと彩り野菜のカツ					
	もやしとメンマの和え物			ハムとブロッコリーのマヨサラダ			小松菜のお浸し			かぼちゃの煮物			玉ねぎとわかめの和え物			ツナサラダ			3色サラダ			海鮮焼売		
	ツナじゃが			バターポテト			揚げだし豆腐			つきこんとごぼうのきんぴら			ちくわのマヨカリカリ焼き			こんにゃくと大根のおかか煮						キャベツのナムル		
				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	914	Kcal	アレルギー	994	Kcal	アレルギー	861	Kcal	アレルギー	1198	Kcal	アレルギー	865	Kcal	アレルギー	949	Kcal	アレルギー	1144	Kcal	アレルギー	796	Kcal	アレルギー
たんぱく	30.4	g		47.0	g		33.1	g		50.6	g		30.2	g		38.9	g		32.3	g		22.1	g	
脂質	30.3	g		38.2	g		31.0	g		35.2	g		31.0	g		33.9	g		33.5	g		38.3	g	
塩分	4.0	g		3.8	g		3.2	g		5.3	g		3.5	g		4.3	g		6.5	g		7.3	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30			31		
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		
	アジフライ			スープと豆のトマト煮			挽肉とじゃがいもの加-炒め			ケイジャンチキン			豚もやし炒め			ハムカツ			かりかりささみ揚げのり塩			白身魚フライ		
	鶏挽肉とキャベツの塩炒め			かぼちゃコロッケ			目玉焼き			コーンサラダ			ブロッコリーのおかか和え			ごぼうサラダ			ブロッコリーのごま和え			ウィンナーとポテトのソテー		
	ポテトサラダ			サラダ			納豆			青のりポテト			納豆			豆苗炒め			ひじきの炒り煮			生たまご		
	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	754	Kcal	アレルギー	893	Kcal	アレルギー	767	Kcal	アレルギー	794	Kcal	アレルギー	784	Kcal	アレルギー	762	Kcal	アレルギー	762	Kcal	アレルギー	778	Kcal	アレルギー
たんぱく	26.1	g		21.1	g		29.3	g		34.5	g		31.5	g		24.4	g		19.6	g		25.3	g	
脂質	17.3	g		25.2	g		20.5	g		26.5	g		24.4	g		18.5	g		16.0	g		21.2	g	
塩分	3.7	g		4.8	g		2.8	g		2.8	g		3.0	g		3.6	g		3.7	g		2.8	g	
夕食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			親子丼			ご飯			きのこクリームパスタ			ご飯		
	ポークガーリックステーキ			鶏モモのスタミナ炒め			豚バラのうなダレ焼き			照焼ハンバーグ						豚肉のスタミナ味噌漬け焼き			昔のコロッケ			豚バラキムチ		
	サラダ			ワカメムチム			小松菜のお浸し			ハムスクランブルエッグ			キャベツとわかめのナムル風サラダ			サラダ			かにかまサラダ			春巻き		
	ほうれん草とコーンのソテー			厚揚げのみそ焼き			はんぺんのチーズ焼き			サラダ&フライドポテト			キムチ奴			切り干し大根と挽肉のカレー炒め						ほうれん草のナムル		
	スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ		
エネルギー	811	Kcal	アレルギー	788	Kcal	アレルギー	934	Kcal	アレルギー	860	Kcal	アレルギー	1057	Kcal	アレルギー	923	Kcal	アレルギー	741	Kcal	アレルギー	796	Kcal	アレルギー
たんぱく	34.6	g		33.2	g		31.6	g		33.8	g		45.3	g		42.2	g		24.3	g		26.2	g	
脂質	26.4	g		23.8	g		40.7	g		23.1	g		34.5	g		29.6	g		14.8	g		49.1	g	
塩分	2.4	g		4.5	g		3.6	g		4.2	g		3.7	g		5.7	g		5.0	g		2.8	g	

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

