



※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	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				
	もやしと挽肉の炒め物			豆腐ハンバーグ			三陸荳わかめの磯風味カツ			チキテキ			ひき肉と野菜のカレー炒め			俵メンチカツ			ピリ辛グリルチキン			ポロニアソーセージカツ				
	目玉焼き			オムレツ			サラダ			ポテトサラダ			イカリングフライ			フロッコリーとゆでたまごのオイマヨサラダ			サラダ			コーンサラダ				
	納豆			チキンごまサラダ			五目きんぴら			豆苗炒め			生たまご			ひじきの炒り煮			納豆			さつまいもの甘露煮				
	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	775	Kcal	アレルギー	666	Kcal	アレルギー	656	Kcal	アレルギー	925	Kcal	アレルギー	818	Kcal	アレルギー	808	Kcal	アレルギー	783	Kcal	アレルギー	836	Kcal	アレルギー		
たんぱく	31.3	g		23.0	g		16.3	g		41.8	g		34.4	g		21.4	g		36.2	g		17.9	g			
脂質	22.0	g		10.9	g		11.8	g		35.5	g		22.4	g		25.8	g		24.6	g		19.2	g			
塩分	2.8	g		3.6	g		3.0	g		3.6	g		4.0	g		4.5	g		1.8	g		4.1	g			
夕食	ご飯			ご飯			ご飯			豚ごぼう丼			ご飯			みそラーメン			ご飯			ご飯				
	チキンの香草焼き			豚バラとキャベツの味噌炒め			鶏肉と大根のオイスター炒め						鶏肉のレモンの醤油がけ			餃子			豚バラ照焼き			青梗菜と鶏モモの味噌炒め				
	マカロニサラダ			小松菜とちくわの和え物			フロッコリーのおかかマヨサラダ			ほうれん草ともやしのお浸し			サラダ			小松菜とほくし鶏のごま和え			大根とわかめのサラダ			ほうれん草と油揚げの煮浸し				
	カレーポテト			かぼちゃコロッケ			空豆天			厚焼き玉子			切り干し大根の煮物						玉子豆腐			野菜コロッケ				
	スープ			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	955	Kcal	アレルギー	971	Kcal	アレルギー	876	Kcal	アレルギー	1011	Kcal	アレルギー	850	Kcal	アレルギー	848	Kcal	アレルギー	922	Kcal	アレルギー	948	Kcal	アレルギー		
たんぱく	44.7	g		28.7	g		31.8	g		37.4	g		35.0	g		39.1	g		28.2	g		36.5	g			
脂質	34.8	g		41.1	g		34.9	g		25.8	g		27.1	g		28.9	g		41.6	g		32.7	g			
塩分	3.5	g		4.3	g		3.0	g		4.2	g		3.6	g		5.6	g		3.5	g		4.9	g			

日付	9			10			11			12			13			14			15		
曜日	日			月			火			水			木			金			土		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	マホッケフライ			豚挽肉のチャブチェ			豆腐チャンプルー			鶏肉としめじのマヨ炒め			かりかりささみ揚げ			豚肉のしぐれ煮			鶏挽肉とキャベツの塩炒め		
	サラダ			揚げ焼売			ほうれん草のナムル			コーンコロッケ			サラダ			牛コロッケ			目玉焼き		
	鶏挽肉と里芋の煮物			生たまご			納豆			もやしとハムの和え物			かぼちゃの煮物			生たまご			納豆		
	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	719	Kcal	アレルギー	934	Kcal	アレルギー	804	Kcal	アレルギー	780	Kcal	アレルギー	770	Kcal	アレルギー	905	Kcal	アレルギー	674	Kcal	アレルギー
たんぱく	23.6	g		29.5	g		26.6	g		31.6	g		20.5	g		26.9	g		27.8	g	
脂質	11.6	g		23.0	g		28.9	g		21.9	g		12.2	g		34.2	g		13.8	g	
塩分	3.6	g		4.5	g		3.3	g		3.5	g		3.9	g		3.3	g		2.8	g	
夕食	ご飯			ご飯			挽肉カレー			ご飯			ぎつねうどん			ご飯			ご飯		
	トンテキ			ローストチキン			白身魚フライ			煮込みハンバーグ			春巻き			鶏もも和風グリル			豚バラ生姜焼き		
	ブロッコリーとコーンのサラダ			和風ツナマカロニサラダ			ハムサラダ			スクランブルエッグ			ほぐし鶏と小松菜のごま和え			人参とキャベツのコールスロー			わかめとえのきのツナ和え		
	キャベツの炒り煮			ジャーマンポテト						サラダ&フライドポテト			もやしの煮物			ガーリックバターポテト			大学芋		
	みそ汁			スープ			スープ			スープ						スープ			みそ汁		
エネルギー	925	Kcal	アレルギー	1148	Kcal	アレルギー	1138	Kcal	アレルギー	886	Kcal	アレルギー	919	Kcal	アレルギー	990	Kcal	アレルギー	993	Kcal	アレルギー
たんぱく	37.9	g		51.9	g		35.7	g		33.3	g		37.9	g		44.1	g		27.9	g	
脂質	35.3	g		49.1	g		32.8	g		23.2	g		31.8	g		39.5	g		43.8	g	
塩分	5.7	g		6.3	g		5.3	g		5.4	g		5.6	g		2.5	g		3.3	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。食堂の掲示板にてご確認ください。

日付	16			17			18			19			20			21			22			23		
曜日	日			月			火			水			木			金			土			日		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	気仙沼カツオカツ			豆腐ハンバーグ甘酢あん			豚肉の野菜炒め			鶏挽肉味噌野菜炒め			バジルチキン			メンチカツ			豚挽肉の生姜炒め			鶏挽肉のごぼう炒め		
	サラダ			チーズオムレツ			ミートボール			野菜コロッケ			サラダ			マカロニサラダ			目玉焼き			マホッケフライ		
	大根と豚肉の旨煮			3色サラダ			生たまご			ひじきの炒り煮			マカロニのケチャップソテー			きんぴらごぼう			納豆			サラダ		
	みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	739	Kcal	アレルギー	674	Kcal	アレルギー	886	Kcal	アレルギー	729	Kcal	アレルギー	921	Kcal	アレルギー	767	Kcal	アレルギー	735	Kcal	アレルギー	790	Kcal	アレルギー
たんぱく	19.2	g		19.3	g		34.8	g		21.7	g		36.4	g		16.3	g		29.1	g		29.2	g	
脂質	20.7	g	 	10.4	g	 	32.4	g	 	15.8	g	 	34.0	g	 	21.6	g	 	19.6	g	 	18.1	g	 
塩分	3.5	g		4.1	g		3.5	g		3.4	g		3.9	g		3.7	g		2.6	g		3.2	g	
夕食	ご飯			ポークハヤシ			ご飯			ご飯			アスパラと挽肉のパスタ			ご飯			ご飯			ご飯		
	鶏じゃが			かぼちゃコロッケ			油淋鶏			豚バラと青梗菜の春雨炒め			エビカツ			豚肉のにんにく味噌焼き			チキンカツ			麻婆豆腐		
	アジフライ			コーンサラダ			キャベツのナムル			ブロッコリーのおかか和え			ツナサラダ			サラダ			もやしと木耳の和え物			揚げ餃子		
	ほうれん草とかにかま和え						もやしとたまご炒め			冷や奴						ホットコーンポテト			切り干し大根のタレ炒め			ほうれん草と人参のナムル		
	みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ		
エネルギー	919	Kcal	アレルギー	1197	Kcal	アレルギー	1040	Kcal	アレルギー	1026	Kcal	アレルギー	766	Kcal	アレルギー	836	Kcal	アレルギー	824	Kcal	アレルギー	807	Kcal	アレルギー
たんぱく	36.8	g		28.6	g		47.9	g		33.9	g		38.1	g	 	34.8	g	 	31.2	g		30.1	g	
脂質	27.1	g		39.5	g	 	43.4	g		42.7	g		19.9	g	 	27.0	g	 	13.5	g		26.1	g	
塩分	4.4	g		6.1	g		3.2	g		4.9	g		4.1	g		3.4	g		4.8	g		2.5	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30		
曜日	月			火			水			木			金			土			日		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	鶏モモ照焼風			ピーマンと豚肉炒め			鶏挽肉とキャベツの塩炒め			鶏モモのスタミナ焼き			白身魚フライ			鶏肉とパプリカのカレー醤油炒め			海軍カレーコロッケ		
	ブロッコリーとコーンのマヨ和え			オムレツ			厚揚げのみそ焼き			サラダ			豆苗と玉子の炒め物			ごぼうサラダ			サラダ		
	生たまご			ゆでキャベツのおかか味ぼん			納豆			金平れんこん			冷凍パイン			生たまご			鶏肉の甘辛炒め		
	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	945	Kcal	アレルギー	784	Kcal	アレルギー	680	Kcal	アレルギー	821	Kcal	アレルギー	724	Kcal	アレルギー	794	Kcal	アレルギー	746	Kcal	アレルギー
たんぱく	42.4	g		29.3	g		27.6	g		34.8	g		24.2	g		33.1	g		20.9	g	
脂質	35.6	g		24.7	g		13.6	g		24.8	g		14.3	g		24.1	g		16.2	g	
塩分	4.1	g		3.9	g		3.1	g		4.1	g		2.4	g		3.0	g		3.6	g	
夕食	キーマカレー			親子丼			ご飯			塩焼きそば			ご飯			ご飯			ご飯		
	ピーマンの肉詰めフライ						とんかつ			中華三角春巻き			デミグラスハンバーグ			豚肉といんげんの生姜焼き			ササミチーズフライ		
	ハムサラダ			小松菜と人参のごま和え			サラダ			ワカメムチム			コーンコロッケ			ほうれん草と油揚げの煮浸し			ハムとブロッコリーのマヨサラダ		
				五目きんぴら			青のりポテト						マカロニのキノコソテー&サラダ			ささかまのチーズ焼き			ウィンナーとポテトのソテー		
	スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			スープ		
エネルギー	978	Kcal	アレルギー	968	Kcal	アレルギー	806	Kcal	アレルギー	769	Kcal	アレルギー	812	Kcal	アレルギー	989	Kcal	アレルギー	874	Kcal	アレルギー
たんぱく	27.2	g		39.3	g		23.5	g		21.8	g		27.4	g		46.3	g		25.1	g	
脂質	23.0	g		25.0	g		21.5	g		33.6	g		14.4	g		45.6	g		28.1	g	
塩分	5.9	g		3.6	g		2.9	g		6.8	g		3.7	g		4.4	g		3.4	g	

アレルギー表示

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

