



※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		
	鶏挽肉と青梗菜の中華炒め			俵メンチカツ			豆腐ハンバーグ照焼			鶏肉のスタミナピリ辛炒め			もやしと挽肉の炒め物			気仙沼マグロカツ			三角春巻き			鶏肉のトマト煮		
	目玉焼き			ブロッコリーとコーンのマヨ和え			野菜オムレツ			コーンコロッケ			ウインナー			サラダ			鶏挽肉とごぼう炒め			カレーコロッケ		
	納豆			ひじきの炒り煮			かにかまサラダ			マカロニサラダ			わかめのツナ和え			厚揚げと大根の煮物			ほうれん草のお浸し			スパサラ		
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ		
エネルギー	678	Kcal	アレルギー	759	Kcal	アレルギー	642	Kcal	アレルギー	893	Kcal	アレルギー	835	Kcal	アレルギー	691	Kcal	アレルギー	744	Kcal	アレルギー	851	Kcal	アレルギー
たんぱく	30.0	g		18.6	g		18.3	g		31.1	g		30.6	g		20.4	g		29.2	g		29.2	g	
脂質	14.1	g		21.7	g		8.8	g		26.6	g		28.4	g		14.1	g		26.2	g		26.2	g	
塩分	3.1	g		4.0	g		4.0	g		3.2	g		4.2	g		3.5	g		4.0	g		4.0	g	
夕食	ご飯			ご飯			塩豚バラ丼			豚骨ラーメン			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	豚肉と豆腐のチャンプルー			タンドリーチキン						餃子			鶏モモの磯辺竜田揚げ			もやしのチンジャオロース			ローストチキン			豚肉の山賊焼き		
	ほうれん草のごま和え			サラダ			もやしとわかめの和え物			小松菜と鶏肉の中華和え			ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ほうれん草とにんじんのナムル			サラダ			ゆでキャベツのおかか味ほん		
	はんぺんのみそ焼き			マカロニ和風ソテー			切り干し大根の煮物						カレーポテト			ミニ肉まん			玉子豆腐			ちくわのマヨかりかり焼き		
	スープ			スープ			みそ汁						みそ汁			スープ			七タ汁			みそ汁		
																			《七タ》					
エネルギー	972	Kcal	アレルギー	1076	Kcal	アレルギー	1069	Kcal	アレルギー	816	Kcal	アレルギー	936	Kcal	アレルギー	969	Kcal	アレルギー	1019	Kcal	アレルギー	904	Kcal	アレルギー
たんぱく	33.1	g		48.2	g		29.9	g		34.6	g		37.5	g		27.1	g		48.1	g		35.6	g	
脂質	42.7	g		44.5	g		39.9	g		28.5	g		31.3	g		46.0	g		33.5	g		33.8	g	
塩分	3.8	g		4.7	g		4.2	g		6.7	g		4.1	g		2.2	g		5.0	g		4.1	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		
	豚挽肉とキャベツの生姜炒め			白身魚フライ			厚揚げとキャベツのオイスター炒め			鶏肉ときのこのマヨボン炒め			三陸莖わかめの豆腐カツ			中華炒め			かりかりささみ揚げ		
	目玉焼き			野菜と卵のオイスター炒め			かぼちゃの包み揚げ			ミートオムレツ			サラダ			春巻き			小松菜とコーンの和え物		
	納豆			サラダ			ポテトサラダ			ほうれん草お浸し			五目きんぴら			生たまご			納豆		
	みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁		
エネルギー	735	Kcal	アレルギー	722	Kcal	アレルギー	762	Kcal	アレルギー	830	Kcal	アレルギー	646	Kcal	アレルギー	792	Kcal	アレルギー	728	Kcal	アレルギー
たんぱく	29.1	g		24.6	g		18.2	g		31.7	g		15.0	g		27.0	g		22.3	g	
脂質	19.6	g		13.7	g		18.3	g		30.0	g		11.7	g		25.5	g		14.9	g	
塩分	2.6	g		4.2	g		2.4	g		3.9	g		3.1	g		3.3	g		3.0	g	
夕食	ポークカレー			ご飯			肉うどん			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	ゴロゴロいかメンチカツ			バジルチキン						豚バラ照焼			ハンバーグデミソース			鶏モモのスタミナ焼き			豚肉のうなだれ焼き		
	ミックスビーンズサラダ			ごぼうサラダ			里芋と大根のそぼろ煮			キャベツのおかか和え			スクランブルエッグ			サラダ			青梗菜ともやしナムル		
				ホットコーンポテト			キムチ奴			海鮮チヂミ			サラダ&フライドポテト			ツナじゃが			ブロッコリーのごま和え		
	スープ			スープ						みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	1145	Kcal	アレルギー	1020	Kcal	アレルギー	861	Kcal	アレルギー	915	Kcal	アレルギー	852	Kcal	アレルギー	964	Kcal	アレルギー	847	Kcal	アレルギー
たんぱく	32.2	g		44.1	g		36.0	g		27.5	g		32.5	g		49.8	g		35.3	g	
脂質	33.5	g		44.1	g		30.7	g		38.7	g		24.6	g		35.4	g		30.0	g	
塩分	6.5	g		4.3	g		4.2	g		3.7	g		3.7	g		3.7	g		3.2	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		
	目玉焼き			メンチカツ			こってり鶏肉とごぼう炒め			豆腐ハンバーグ			気仙沼カツオカツ			挽肉のピリ辛炒め			イカリングフライ			鶏肉のアスパラ炒め		
	鶏挽肉の小松菜の味噌炒め			サラダ			揚げ餃子			オムレツ			サラダ			ミートボール			ウインナーのカレー炒め			たたききゅうりとコーンの和え物		
	納豆			つきこんとごぼうのきんぴら			もやしとわかめの和え物			ツナサラダ			豆苗炒め			納豆			サラダ			生たまご		
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁		
エネルギー	710	Kcal	アレルギー	715	Kcal	アレルギー	865	Kcal	アレルギー	636	Kcal	アレルギー	683	Kcal	アレルギー	758	Kcal	アレルギー	823	Kcal	アレルギー	772	Kcal	アレルギー
たんぱく	30.3	g		17.8	g		31.3	g		18.9	g		21.6	g		26.0	g		20.2	g		34.8	g	
脂質	17.4	g		17.0	g		24.9	g		9.6	g		15.2	g		19.5	g		29.5	g		21.9	g	
塩分	2.7	g		3.5	g		4.8	g		3.6	g		3.1	g		3.9	g		2.7	g		3.2	g	
夕食	ご飯			ご飯			ほうれん草とウインナーのクリームパスタ			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ポークハヤシ		
	ケイジャンチキン			肉じゃが			野菜コロッケ			豚もやし塩炒め			麻婆豆腐			ガーリックベッパーチキン			豚肉と茄子の味噌炒め			イカと彩り野菜のカツ		
	ハムとブロッコリーのサラダ			アジフライ			コーンサラダ			ブロッコリーのおかか和え			かに焼売			ゆでキャベツとかにかまのサラダ			小松菜と人参のごま和え			ハムサラダ		
	塩ポテト			ほうれん草と油揚げのお浸し						厚揚げみそ田楽			もやしのナムル			かぼちゃの煮物			冷や奴					
	みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ		
エネルギー	907	Kcal	アレルギー	1079	Kcal	アレルギー	831	Kcal	アレルギー	916	Kcal	アレルギー	872	Kcal	アレルギー	1127	Kcal	アレルギー	866	Kcal	アレルギー	1110	Kcal	アレルギー
たんぱく	46.7	g		36.3	g		23.9	g		38.8	g		30.1	g		47.9	g		37.5	g		32.3	g	
脂質	36.0	g		48.2	g		27.8	g		33.5	g		31.1	g		47.2	g		28.3	g		35.1	g	
塩分	4.3	g		3.8	g		5.1	g		4.3	g		2.7	g		7.5	g		4.0	g		5.8	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		
	豚挽肉とキャベツの甘辛炒め			鶏肉のみそ焼き			マホックフライ			ウインナー野菜炒め			ポロニアソーセージカツ			鶏肉と牛蒡のピリ辛炒め			もやしと豚挽肉の炒め物			ハムカツ		
	野菜オムレツ			サラダ			厚揚げと小松菜のピリ辛炒め			むかしのコロック			大根サラダ			ほうれん草のかにかま和え			目玉焼き			ごぼうサラダ		
	納豆			バターポテト			生たまご			マカロニサラダ			きんぴらごぼう			納豆			ひじきの炒り煮			切り干し大根の煮物		
	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	681	Kcal	アレルギー	794	Kcal	アレルギー	863	Kcal	アレルギー	874	Kcal	アレルギー	799	Kcal	アレルギー	813	Kcal	アレルギー	773	Kcal	アレルギー	731	Kcal	アレルギー
たんぱく	24.7	g		34.5	g		35.2	g		19.0	g		17.9	g		33.4	g		28.9	g		18.6	g	
脂質	12.9	g	 	24.1	g	 	26.8	g	 	29.6	g	 	22.7	g	 	22.7	g		21.9	g		14.8	g	 
塩分	2.9	g		2.7	g		3.5	g		4.9	g		4.3	g		3.5	g		3.5	g		4.7	g	
夕食	うなぎちらし			ソース焼きそば			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			炒飯			ご飯		
	カレーコロック			チーズインメンチカツ			鶏の唐揚げ			豚肉とじゃがいものカレー炒め			鶏肉と玉葱のウスターソース炒め			とんかつ			春巻き			煮込みハンバーグ		
	里芋の煮物			ほうれん草のいそか和え			サラダ			もやしサラダ			塩キャベツ			サラダ			もやしとほぐし鶏のナムル			ミートオムレツ		
							金平れんこん			とうもろこしの香ばしつまみ揚げ			三角チーズポテトフライ			ジャーマンポテト						フライドポテト&サラダ		
	みそ汁			スープ			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ		
	《土用の丑の日》																							
エネルギー	844	Kcal	アレルギー	945	Kcal	アレルギー	919	Kcal	アレルギー	869	Kcal	アレルギー	852	Kcal	アレルギー	879	Kcal	アレルギー	1054	Kcal	アレルギー	800	Kcal	アレルギー
たんぱく	29.6	g		24.3	g		34.6	g		32.5	g		30.1	g		25.8	g		35.3	g		26.3	g	
脂質	22.2	g	 	41.3	g	 	33.1	g	 	27.2	g	 	27.9	g	 	27.7	g		32.2	g	 	15.9	g	 
塩分	4.9	g		7.7	g		2.9	g		2.7	g		3.6	g		3.3	g		5.6	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 