



※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	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		
	鶏ももの生姜焼き			俵メンチカツ			豚挽肉とキャベツの甘味噌あんかけ			豆腐ハンバーグ照焼			三陸産まわかめの磯風味カツ			ローストチキン			ウインナー野菜炒め			豚肉と小松菜の炒め		
	サラダ			サラダ			目玉焼き			オムレツ			サラダ			ポテトサラダ			チーズオムレツ			何が当たるかコロック		
	きんぴられんこん			小松菜とウインナーのソテー			納豆			ツナサラダ			ブロッコリーとエリンギとペーコンのソテー			つきこんとごぼうの金平			マカロニサラダ			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	834	Kcal	アレルギー	732	Kcal	アレルギー	776	Kcal	アレルギー	637	Kcal	アレルギー	643	Kcal	アレルギー	920	Kcal	アレルギー	793	Kcal	アレルギー	818	Kcal	アレルギー
たんぱく	34.8	g		18.4	g		29.8	g		19.0	g		15.5	g		36.9	g		18.6	g		33.0	g	
脂質	24.7	g		20.0	g		18.0	g		9.6	g		12.1	g		29.6	g		27.6	g		25.9	g	
塩分	4.4	g		3.7	g		3.3	g		3.3	g		3.3	g		5.2	g		4.8	g		3.1	g	
夕食	みそラーメン			ご飯			ご飯			豚バラ蒲焼き丼			ご飯			挽肉カレー			ご飯			天ぷらうどん		
	餃子			豚もやし炒め			バジルチキン						鶏肉と青梗菜の中華炒め			何が当たるかコロック			麻婆豆腐					
	ほうれん草と人参のナムル			キャベツのおかか和え			ブロッコリーとコーンのサラダ			大根とわかめのサラダ			もやしのナムル			コーンサラダ			春巻き			ほぐし鶏とキャベツのさっぱり和え		
				玉子豆腐			カレーポテト			大学芋			三角ごまおさつフライ						ほうれん草とかにかま和え			冷や奴		
				みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁					
エネルギー	810	Kcal	アレルギー	825	Kcal	アレルギー	993	Kcal	アレルギー	1144	Kcal	アレルギー	840	Kcal	アレルギー	1143	Kcal	アレルギー	825	Kcal	アレルギー	716	Kcal	アレルギー
たんぱく	32.8	g		34.5	g		45.1	g		28.4	g		30.0	g		28.8	g		30.4	g		38.1	g	
脂質	27.2	g		2.2	g		41.0	g		44.3	g		27.7	g		34.7	g		26.1	g		15.2	g	
塩分	5.7	g		4.1	g		4.1	g		2.7	g		3.0	g		5.4	g		2.8	g		4.0	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			北振館食堂お休み														
	何が当たるかフライ			カリカリささみ揚げ																	
	サラダ			ブロッコリーのごまドレ和え																	
	豆苗炒め			きんぴらごぼう																	
	みそ汁			みそ汁																	
エネルギー	689	Kcal	アレルギー	775	Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー
たんぱく	22.8	g		20.0	g			g			g			g			g			g	
脂質	14.7	g	 	20.0	g	 		g			g			g			g			g	
塩分	3.3	g		4.2	g			g			g			g			g			g	
夕食	ご飯			北振館食堂お休み																	
	ハンバーグトマトソース																				
	スクランブルエッグ																				
	フライドポテト&サラダ																				
	みそ汁																				
エネルギー	912	Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー
たんぱく	33.7	g			g			g			g			g			g			g	
脂質	28.6	g	 		g			g			g			g			g			g	
塩分	4.2	g			g			g			g			g			g			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	金	土	日	月	火	水	木	金							
朝食	北振館食堂お休み						ご飯			ご飯					
							厚揚げと豚肉の炒め物			気仙沼産カツオカツ					
							チーズオムレツ			サラダ					
							マカロニサラダ			もやしと挽肉の炒め物					
							みそ汁			みそ汁					
エネルギー	Kcal	アレルギー	Kcal	アレルギー	Kcal	アレルギー	882	Kcal	アレルギー	685	Kcal	アレルギー			
たんぱく	g		g		g		35.1	g		18.4	g				
脂質	g		g		g		33.9	g	 	16.9	g	 			
塩分	g		g		g		3.1	g		3.3	g				
夕食	北振館食堂お休み						ご飯			スパゲッティトマトソース			ご飯		
							鶏肉とキャベツの塩にんにく炒め			野菜コロッケ			鶏ももと春雨のオイスター炒め		
							ほうれん草ごま和え			コーンサラダ			わかめのサラダ		
							何が当たるかミニフライ						ミニ肉まん		
							みそ汁			スープ			スープ		
エネルギー	Kcal	アレルギー	Kcal	アレルギー	Kcal	アレルギー	917	Kcal	アレルギー	804	Kcal	アレルギー	820	Kcal	アレルギー
たんぱく	g		g		g		32.2	g		25.1	g		28.8	g	
脂質	g		g		g		32.0	g	 	18.1	g	 	22.7	g	
塩分	g		g		g		3.2	g		4.4	g		4.0	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30			31				
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				
	ウィンナーのカレー炒め			じゃがいもと挽肉の照焼風炒め			マホックフライ			挽肉の味噌野菜炒め			レモンペッパーチキン			豚ごぼろ甘辛炒め			鶏挽肉の塩野菜炒め			鶏肉とキノコのごまマヨ炒め				
	かぼちゃコロッケ			オムレツ			フロッキーとエリンギとウィンナーのソテー			イカリングフライ			サラダ			フロッキーのごまドレ和え			三角春巻き			コーンコロッケ				
	生たまご			ひじきの炒り煮			きんぴらごぼろ			納豆			ほうれん草とコーンのソテー			生たまご			ポテトサラダ			かにかまサラダ				
	スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁				
エネルギー	934	Kcal	アレルギー	751	Kcal	アレルギー	746	Kcal	アレルギー	731	Kcal	アレルギー	853	Kcal	アレルギー	847	Kcal	アレルギー	783	Kcal	アレルギー	846	Kcal	アレルギー		
たんぱく	24.4	g		25.4	g		21.6	g		26.3	g		35.6	g		34.1	g		28.9	g		30.4	g			
脂質	33.6	g	 	14.2	g	 	18.7	g	 	18.1	g	 	32.0	g	 	25.6	g	 	19.8	g	 	29.1	g	 		
塩分	3.6	g		5.5	g		4.0	g		2.9	g		3.5	g		4.2	g		3.6	g		3.1	g			
夕食	ご飯			ご飯			ご飯			豚蒲焼き丼			ご飯			あんかけ焼きそば			ご飯			ご飯				
	回鍋肉			鶏肉のクリーム煮			鶏肉のレモン醤油がけ						ハンバーグデミ			焼売			鶏もものみそ焼き			とんかつ				
	餃子			オニオンリング			サラダ			小松菜のおかか和え			スクランブルエッグ			ほぐし鶏ともやしの和え物			キャベツのおかか和え			サラダ				
	もやしのナムル			グリル野菜			青のりポテト			海鮮チヂミ			サラダ&フライドポテト						切り干し大根のコチジャン炒め			変わり金平				
	スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁				
エネルギー	876	Kcal	アレルギー	795	Kcal	アレルギー	831	Kcal	アレルギー	953	Kcal	アレルギー	852	Kcal	アレルギー	903	Kcal	アレルギー	983	Kcal	アレルギー	889	Kcal	アレルギー		
たんぱく	32.4	g		29.0	g		34.0	g		36.9	g		32.5	g		34.6	g		47.4	g		30.3	g			
脂質	30.6	g	 	21.7	g		26.6	g	 	23.0	g		24.6	g	 	30.3	g	 	35.1	g	 	27.3	g	 		
塩分	3.1	g		3.0	g		2.4	g		3.5	g		3.7	g		7.3	g		4.9	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

