



※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	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		
	豚挽肉とキャベツの甘辛炒め			豆腐ハンバーグ照焼			ささみチーズフライ			豚挽肉とキャベツの生姜炒め			メンチカツ			鶏肉とじゃがいもの甘辛炒め			豚挽肉とニラもやしのオイスター炒め			気仙沼産マグロカツ		
	かぼちゃコロッケ			オムレツ			サラダ			目玉焼き			サラダ			わかめのツナ和え			ミートオムレツ			サラダ		
	納豆			コーンサラダ			バジルポテト			納豆			つきこんとごぼうの金平			生たまご			ひじきの炒り煮			カレーソテー		
	みそ汁			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	721	Kcal	アレルギー	634	Kcal	アレルギー	723	Kcal	アレルギー	735	Kcal	アレルギー	727	Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー	809	Kcal	アレルギー	704	Kcal	アレルギー
たんぱく	24.0	g		16.8	g		20.0	g		29.1	g		16.7	g			g		37.4	g		26.0	g	
脂質	14.9	g		9.2	g		13.4	g		19.6	g		16.7	g			g		23.5	g		16.4	g	
塩分	3.0	g		3.4	g		3.3	g		2.6	g		4.1	g			g		4.0	g		3.9	g	
夕食	ご飯			ご飯			炒飯			ご飯			しょうゆラーメン			ご飯			ご飯			ご飯		
	タンドリーチキン			豚肉の野菜炒め			春巻き			鶏モモと玉ねぎの和風炒め			餃子			豚肉のにんにく味噌焼き			鶏モモの磯辺竜田揚げ			豚肉のスタミナ焼き		
	サラダ			小松菜のお浸し			もやしとほぐし鶏のナムル			ブロッコリーのおかかマヨサラダ			もやしとメンマの中華和え			サラダ			三色サラダ			ほうれん草と油揚げの煮浸し		
	マカロニのキノコソテー			玉子豆腐						三角チーズポテトフライ						切り干し大根の煮物						とうもろこしの香ばし揚げ		
	スープ			みそ汁			スープ			みそ汁						みそ汁			仙台芋煮			みそ汁		
エネルギー	969	Kcal	アレルギー	805	Kcal	アレルギー	1054	Kcal	アレルギー	963	Kcal	アレルギー	741	Kcal	アレルギー	839	Kcal	アレルギー	1077	Kcal	アレルギー	950	Kcal	アレルギー
たんぱく	45.8	g		32.6	g		35.3	g		33.7	g		27.0	g		34.7	g		42.7	g		37.7	g	
脂質	33.1	g		25.7	g		35.2	g		37.0	g		23.7	g		27.6	g		41.0	g		35.6	g	
塩分	4.1	g		3.9	g		5.6	g		3.9	g		7.2	g		3.7	g		3.9	g		4.7	g	

日付	9			10			11			12			13			14			15		
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		
	挽肉ピリ辛炒め			豚肉と牛蒡の炒り煮			ローストチキン			ウインナーのカレー炒め			鶏肉としめじのマヨボン炒め			ハムカツ			白身魚フライ		
	牛肉コロッケ			目玉焼き			サラダ			イカリングフライ			ほうれん草のごま和え			サラダ			挽肉の味噌野菜炒め		
	ブロッコリーのごまドレ和え			かにかまサラダ			韓国風切り干し大根			生たまご			納豆			五目きんぴら			バナナ		
	みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	820	Kcal	アレルギー	806	Kcal	アレルギー	904	Kcal	アレルギー	860	Kcal	アレルギー	780	Kcal	アレルギー	708	Kcal	アレルギー	881	Kcal	アレルギー
たんぱく	24.4	g		33.3	g		34.9	g		25.9	g		32.8	g		19.8	g		27.8	g	
脂質	22.0	g	 	23.9	g	 	28.2	g		33.1	g	 	24.0	g	 	14.2	g		15.7	g	
塩分	4.4	g		4.2	g		3.7	g		3.3	g		2.9	g		4.2	g		3.2	g	
夕食	ご飯			鶏挽肉とじゃがいものカレー			ご飯			みそうどん			ご飯			親子丼			ご飯		
	バジルチキン			エビカツ			豚肉の山賊焼き			野菜コロッケ			甘酢ハンバーグ						豚バラオイスター炒め		
	サラダ			わかめサラダ			小松菜とコーンの和え物			ほぐし鶏ともやしの和え物			スクランブルエッグ			小松菜のいそか和え			三角春巻き		
	ウインナーとポテトのソテー						チーズスティック						フライドポテト&サラダ			里芋の煮物			ブロッコリーとコーンのマヨ和え		
	スープ			スープ			みそ汁						スープ			みそ汁			スープ		
エネルギー	1074	Kcal	アレルギー	1091	Kcal	アレルギー	795	Kcal	アレルギー	759	Kcal	アレルギー	881	Kcal	アレルギー	957	Kcal	アレルギー	895	Kcal	アレルギー
たんぱく	45.5	g		31.6	g		30.2	g		33.0	g		32.9	g		38.6	g		31.1	g	
脂質	51.2	g	 	28.8	g		25.4	g		18.3	g		24.0	g	 	21.9	g		36.9	g	
塩分	4.2	g		61.0	g		2.4	g		4.7	g		4.5	g		4.3	g		1.5	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	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		
	鶏肉のスタミナピリ辛炒め			豆腐ハンバーグケチャソ			鶏挽肉の野菜炒め			グリルチキンBBQソース			豚挽肉とキャベツの甘辛炒め			三陸荳わかめの豆腐カツ			ウインナー炒め			ソーセージカツ		
	ほうれん草ごま和え			オムレツ			かぼちゃコロッケ			小松菜とかにかまのごまマヨサラダ			三角春巻き			サラダ			野菜コロッケ			サラダ		
	生たまご			コーンサラダ			サラダ			生たまご			納豆			豆苗と卵の炒め物			ブロッコリーのおかか和え			野菜オムレツ		
	みそ汁			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	813	Kcal	アレルギー	633	Kcal	アレルギー	804	Kcal	アレルギー	877	Kcal	アレルギー	712	Kcal	アレルギー	695	Kcal	アレルギー	808	Kcal	アレルギー	769	Kcal	アレルギー
たんぱく	35.8	g		16.7	g		24.0	g		38.7	g		24.0	g		20.0	g		20.0	g		18.7	g	
脂質	23.9	g		9.2	g		18.5	g		31.0	g		15.5	g		16.0	g		26.2	g		19.6	g	
塩分	3.4	g		3.7	g		4.2	g		3.4	g		2.8	g		2.9	g		5.3	g		4.1	g	
夕食	ご飯			ご飯			ご飯			きのこクリームパスタ			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	とんかつ			鶏モモのカレー竜田揚げ			豚肉とブロッコリーの炒め物			牛コロッケ			ガーリックベッパーチキン			豚肉ともやしの味噌炒め			鶏じゃが			豚肉の生姜焼き		
	サラダ キャベ			春雨サラダ			もやしサラダ			ツナコーンサラダ			サラダ キャベ			ほうれん草とコーンの和え物			アジフライ			もやしとハムの和え物		
	青のりポテト			ぶどうゼリー			ミートボール						塩ポテト			たまご豆腐			ゆでキャベツのおかか味ぼん			チーズロール		
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ		
				《お月見》																				
エネルギー	797	Kcal	アレルギー	945	Kcal	アレルギー	857	Kcal	アレルギー	798	Kcal	アレルギー	823	Kcal	アレルギー	813	Kcal	アレルギー	901	Kcal	アレルギー	778	Kcal	アレルギー
たんぱく	23.5	g		34.9	g		36.5	g		27.8	g		34.1	g		35.4	g		35.9	g		31.8	g	
脂質	20.5	g		31.6	g		29.9	g		19.7	g		28.5	g		24.9	g		27.1	g		23.8	g	
塩分	2.8	g		3.6	g		3.5	g		5.6	g		3.9	g		4.3	g		4.3	g		2.6	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30		
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		
	豚肉とこんにゃくの炒め煮			鶏挽肉の塩野菜炒め			ローストチキン			ソーセージとマカロニのピリ辛ケチャップソテー			鶏肉と大根のオイスターソース炒め			気仙沼産マグロカツ			もやしと挽肉の炒め物		
	チーズオムレツ			目玉焼き			サラダ			イカリンググフライ			もやしと小松菜の中華和え			マカロニサラダ			春巻き		
	ブロッコリーのおかか和え			ポテトサラダ			ジャーマンポテト			サラダ キャベ			生たまご			キャベツとハムの炒め物			かにかまとわかめの和え物		
	みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	825	Kcal	アレルギー	771	Kcal	アレルギー	837	Kcal	アレルギー	855	Kcal	アレルギー	807	Kcal	アレルギー	785	Kcal	アレルギー	763	Kcal	アレルギー
たんぱく	30.7	g	 	33.4	g	 	33.4	g		20.8	g	 	34.1	g	  	22.6	g	  	24.5	g	   
脂質	21.2	g		18.6	g		25.6	g		28.5	g		27.2	g		19.6	g		20.2	g	
塩分	5.3	g		2.9	g		4.2	g		3.1	g		3.0	g		3.7	g		3.8	g	
夕食	チキンカレー			ご飯			ソース焼きそば			豚ヤンニョム丼			ご飯			黒ごま焼き鳥丼			ご飯		
	メンチカツ			トンテキ風			ゴロゴロいかメンチカツ						ハンバーグ 照焼						回鍋肉		
	かにかまサラダ			サラダ			大根とわかめのサラダ			キャベツとわかめのナムル風サラダ			スクランブルエッグ			切り干し大根の煮物			焼売		
				切り干し大根のコチジャン炒め						冷や奴			フライドポテト&サラダ			ほうれん草のいそか和え			小松菜のナムル		
	スープ			スープ			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			スープ		
エネルギー	1162	Kcal	アレルギー	911	Kcal	アレルギー	893	Kcal	アレルギー	971	Kcal	アレルギー	860	Kcal	アレルギー	1119	Kcal	アレルギー	905	Kcal	アレルギー
たんぱく	30.7	g	   	35.0	g		25.2	g	  	34.1	g	   	33.8	g	  	50.5	g	 	34.7	g	 
脂質	35.5	g		29.6	g		35.7	g		26.6	g		23.1	g		34.0	g		31.4	g	
塩分	6.2	g		4.3	g		7.5	g		3.3	g		4.2	g		4.9	g		3.8	g	

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

