



※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	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		
	ウィンナー野菜炒め			じゃがいもと挽肉のカレー炒め			豆腐ハンバーグデミソース			アジフライ			メンチカツ			鶏肉とキャベツの塩炒め			三陸荳わかめの豆腐カツ			鶏挽肉とじゃがいもの甘辛炒め		
	野菜コロッケ			イカリングフライ			目玉焼き			フロッコリーとウィンナーのガーリックソテー			サラダ			フロッコリーのこまドレ和え			豆苗たまご炒め			オムレツ		
	生たまご			サラダ			コーンサラダ			ほうれん草のごま和え			つきこんとごぼうの金平			納豆			マカロニサラダ			ほうれん草とかにかま和え		
	みそ汁			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	860	Kcal	アレルギー	663	Kcal	アレルギー	671	Kcal	アレルギー	698	Kcal	アレルギー	718	Kcal	アレルギー	802	Kcal	アレルギー	730	Kcal	アレルギー	763	Kcal	アレルギー
たんぱく	23.9	g		19.4	g		21.3	g		21.3	g		16.7	g		31.6	g		20.8	g		31.2	g	
脂質	31.2	g	 	11.6	g	 	14.5	g		17.1	g		15.7	g		25.9	g		18.2	g	 	17.4	g	
塩分	5.2	g		3.7	g		2.7	g		3.1	g		4.0	g		3.2	g		3.2	g		3.9	g	
夕食	会津ソースかつ丼			ご飯			塩ラーメン			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
				鶏肉のスタミナ炒め			餃子			鶏モモの照焼風			豚肉の味噌炒め			厚揚げと小松菜の生姜炒め			麻婆豆腐			鶏モモの磯辺揚げ		
	ほうれん草とツナのマヨ和え			小松菜のお浸し			かにかまとわかめの和え物			サラダ			かぼちゃコロッケ			マホックフライ			三角春巻き			もやしサラダ		
				揚げ出し豆腐						青のりポテト			もやしの和風和え			大根のビーンズサラダ			もやしのナムル			金平れんこん		
	ざくざく汁			みそ汁						みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ		
	《創立記念日》																							
エネルギー	1478	Kcal	アレルギー	783	Kcal	アレルギー	704	Kcal	アレルギー	861	Kcal	アレルギー	1085	Kcal	アレルギー	897	Kcal	アレルギー	897	Kcal	アレルギー	897	Kcal	アレルギー
たんぱく	35.1	g		29.7	g		27.8	g		36.3	g		28.5	g		32.3	g		32.3	g		32.3	g	
脂質	52.3	g	 	23.1	g	 	18.7	g		23.0	g		48.1	g		29.5	g		29.5	g		29.5	g	
塩分	13.1	g		3.6	g		7.1	g		5.8	g		3.9	g		4.3	g		4.3	g		4.3	g	

日付	9			10			11			12			13			14			15		
曜日	水			木			金			土			日			月			火		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	ソーセージと豆のトマト煮			鶏ごぼう炒め			気仙沼産カツオカツ			かりかりささみ揚げ80			目玉焼き			ローストチキンA130			牛コロッケ		
	ハムカツ			切り干し大根の煮物			サラダ			ポテトサラダ			小松菜とウィンナーの炒め物			ごぼうサラダ			キャベツと豚肉の炒め物		
	サラダ			生たまご			もやしと挽肉の炒め物			五目きんぴら			ひじきの炒り煮			ジャーマンポテト			納豆		
	スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁		
エネルギー	817	Kcal	アレルギー	885	Kcal	アレルギー	678	Kcal	アレルギー	776	Kcal	アレルギー	737	Kcal	アレルギー	865	Kcal	アレルギー	767	Kcal	アレルギー
たんぱく	22.0	g		34.6	g		18.4	g		21.7	g		22.5	g		33.1	g		24.5	g	
脂質	23.4	g	 	25.2	g		15.9	g	  	17.2	g	  	22.7	g	  	27.7	g	  	19.0	g	  
塩分	4.7	g		4.6	g		3.2	g		3.4	g		3.6	g		3.8	g		2.9	g	
夕食	ご飯			天ぷらうどん			ご飯			ご飯			ご飯			キーマカレー			ご飯		
	ジンジャーポークステーキ						バジルチキン			ハンバーグ甘酢あん			豚もやし炒め			イカと彩り野菜のカツ			鶏肉と白菜の中華炒め		
	サラダ			ほぐし鶏とキャベツのさっぱり和え			マカロニのキノコソテー			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			ハムサラダ			春巻き		
	かぼちゃの煮物			冷や奴			コーンとブロッコリーのマヨサラダ			サラダ&フライドポテト			三角ごまおさつフライ						ほうれん草のナムル		
	みそ汁						スープ			スープ			みそ汁			スープ			スープ		
エネルギー	790	Kcal	アレルギー	906	Kcal	アレルギー	912	Kcal	アレルギー	716	Kcal	アレルギー	955	Kcal	アレルギー	951	Kcal	アレルギー	793	Kcal	アレルギー
たんぱく	28.9	g		36.6	g		35.9	g		38.1	g		33.8	g		29.3	g		28.4	g	
脂質	25.4	g	 	29.8	g		25.6	g	  	15.2	g	  	37.7	g	  	19.4	g	  	26.3	g	  
塩分	1.9	g		4.2	g		4.8	g		4.0	g		3.3	g		5.6	g		2.5	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。食堂の掲示板にてご確認ください。

日付	16			17			18			19			20			21			22			23		
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		
	メンチカツ			鶏肉と大根のオイスターソース炒め			豆腐ハンバーグ			挽肉と野菜のカレー炒め			ウインナー野菜炒め			鶏肉のみそ焼き&サラダ			三陸釜わかめの磯風味カツ			豚挽肉の野菜炒め		
	サラダ			ゆできゃべつのおかか味ほん			オムレツ			アジフライ			目玉焼き			生たまご			キャベツとハムの炒め物			かぼちゃコロッケ		
	こんにゃくと切り干し大根の挽肉炒め			生たまご			小松菜のごま和え			サラダ			マカロニサラダ			柿			納豆			ほぐし鶏のサラダ		
	みそ汁			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	756	Kcal	アレルギー	789	Kcal	アレルギー	640	Kcal	アレルギー	733	Kcal	アレルギー	904	Kcal	アレルギー	810	Kcal	アレルギー	680	Kcal	アレルギー	805	Kcal	アレルギー
たんぱく	21.6	g		34.3	g		18.5	g		29.6	g		25.3	g		36.5	g		18.8	g		27.7	g	
脂質	19.7	g		25.3	g		9.9	g		15.5	g		35.2	g		24.7	g		13.5	g		23.0	g	
塩分	3.3	g		3.5	g		4.2	g		4.1	g		4.5	g		3.2	g		3.0	g		3.7	g	
夕食	ご飯			中華そば			ご飯			豚肉の蒲焼き丼			ご飯			炒飯			ご飯			ご飯		
	豚肉と豆腐のチャンプル			餃子			鶏ももの香草焼き						鶏肉のクリーム煮			春巻き			ジンジャーポークステーキ			鶏肉のレモン醤油がけ		
	わかめのツナ和え			ほぐし鶏ともやしの中華和え			かにかまサラダ			ブロッコリーのおかか和え			野菜コロッケ			小松菜と人参のナムル			サラダ			ブロッコリーとコーンのサラダ		
	とうもろしの香ばしつまみ揚げ						コーンともやしのソテー			きんぴらごぼう			ミックスビーンズサラダ						切り干し大根の煮物			たまごどうふ		
	みそ汁						スープ			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			スープ		
エネルギー	868	Kcal	アレルギー	762	Kcal	アレルギー	861	Kcal	アレルギー	972	Kcal	アレルギー	971	Kcal	アレルギー	1026	Kcal	アレルギー	861	Kcal	アレルギー	856	Kcal	アレルギー
たんぱく	27.8	g		33.0	g		36.6	g		34.9	g		34.7	g		29.3	g		34.7	g		38.0	g	
脂質	33.5	g		23.5	g		28.9	g		27.0	g		26.7	g		29.5	g		26.5	g		27.6	g	
塩分	4.0	g		5.7	g		3.3	g		3.9	g		5.7	g		6.6	g		4.5	g		3.5	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30			31		
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		
	鶏肉と牛蒡のピリ辛炒め			鶏挽肉の塩野菜炒め			ソーセージと豆のトマト煮			ハムカツ			かりかりささみ揚げ			豚挽肉とキャベツの甘辛炒め			ポロニアソーセージカツ			レモンチキン		
	キャベツのおかか和え			マホッケフライ			イカリングフライ			ツナサラダ			サラダ			チーズオムレツ			サラダ			ポテトサラダ		
	納豆			ひじきの炒り煮			サラダ			生たまご			きんぴられんこん			納豆			バジルポテト			ウインナーとピーマンの甘辛炒め		
	みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁		
エネルギー	793	Kcal	アレルギー	817	Kcal	アレルギー	813	Kcal	アレルギー	745	Kcal	アレルギー	721	Kcal	アレルギー	681	Kcal	アレルギー	748	Kcal	アレルギー	856	Kcal	アレルギー
たんぱく	32.8	g		34.1	g		21.9	g		25.0	g		18.8	g		24.5	g		16.9	g		32.8	g	
脂質	22.7	g		17.7	g		24.3	g		18.2	g		12.8	g		13.3	g		17.2	g		28.4	g	
塩分	3.2	g		4.2	g		3.9	g		3.5	g		3.6	g		3.0	g		3.1	g		3.2	g	
夕食	あんかけ焼きそば			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			チキンカレー			ご飯			和風パスタ		
	焼売			照焼ハンバーグ			ガーリックベッパーチキン			豚バラのうなだれ焼き			肉じゃが			ゴロゴロいかメンチカツ			豚肉ともやしのみそ炒め					
	ほうれんそうともやしのごまドレナムル			スクランブルエッグ			ブロッコリーのおかかマヨサラダ			かにかまとわかめの和え物			さばのみそ煮			大根とわかめのサラダ			ブロッコリーと人参のごまマヨ和え			牛コロッケ		
				サラダ&フライドポテト			ジャーマンポテト			チーズロール			ほうれん草とコーンの和え物						冷や奴			サラダ		
	スープ			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			パンプキンポタージュ		
																						《ハロウィン》		
エネルギー	865	Kcal	アレルギー	853	Kcal	アレルギー	985	Kcal	アレルギー	790	Kcal	アレルギー	934	Kcal	アレルギー	1095	Kcal	アレルギー	909	Kcal	アレルギー	821	Kcal	アレルギー
たんぱく	28.8	g		32.6	g		39.7	g		30.6	g		36.8	g		29.2	g		38.7	g		25.5	g	
脂質	33.4	g		23.0	g		43.5	g		24.0	g		31.3	g		31.8	g		34.3	g		17.6	g	
塩分	8.1	g		4.0	g		4.3	g		3.6	g		3.9	g		6.0	g		3.6	g		4.3	g	

アレルギー表示

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

