



※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	金			土			日			月			火			水			木			金		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	豆腐ハンバーグ			豚とタケノコ炒め			気仙沼産カツオカツ			メンチカツ			ウインナー野菜炒め			豚挽肉とキャベツの甘辛炒め			鶏肉と牛蒡のピリ辛炒め			鶏挽肉と小松菜のみそ炒め		
	チーズオムレツ			もやしとわかめの和え物			サラダ			サラダ			目玉焼き			フロッキーとおかかのマヨサラダ			厚焼き玉子			野菜コロッケ		
	ハムサラダ			生たまご			野菜ソテー			五目きんぴら			ポテトサラダ			納豆			大根サラダ			生たまご		
	スープ			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	560	Kcal	アレルギー	731	Kcal	アレルギー	639	Kcal	アレルギー	756	Kcal	アレルギー	834	Kcal	アレルギー	746	Kcal	アレルギー	809	Kcal	アレルギー	762	Kcal	アレルギー
たんぱく	15.5	g		28.0	g		16.8	g		22.7	g		23.1	g		26.3	g		31.5	g		28.9	g	
脂質	6.0	g	 	20.4	g		12.0	g	 	19.1	g		31.2	g	 	20.9	g		24.7	g	 	19.2	g	
塩分	2.8	g		4.5	g		2.8	g		3.3	g		5.0	g		2.8	g		3.3	g		3.3	g	
夕食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			パークハヤシ			ご飯			みそうどん			ご飯		
	野菜炒め			グリルチキン			豚肉のしぐれ煮			鶏肉と春雨の野菜炒め			イカと彩り野菜のカツ			鶏モモのガーリック焼き			三角春巻き			豚肉と白菜の塩炒め		
	ほうれん草のお浸し			マカロニサラダ			アジフライ			かぼちゃコロッケ			コーンサラダ			サラダ			ほうれん草と人参のナムル			もやしとメンマの和え物		
	とうもろこしの香ばしつまみ揚げ			キャベツとウインナーの炒め物			小松菜のごま和え			ワカメムチム						マカロニの和風ソテー						ミートボール		
	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	900	Kcal	アレルギー	926	Kcal	アレルギー	868	Kcal	アレルギー	971	Kcal	アレルギー	1117	Kcal	アレルギー	883	Kcal	アレルギー	743	Kcal	アレルギー	833	Kcal	アレルギー
たんぱく	34.1	g		38.0	g		34.1	g		30.5	g		30.6	g		38.6	g		27.0	g		33.4	g	
脂質	32.9	g	 	35.4	g		28.5	g	 	29.2	g		35.8	g	 	26.9	g	 	19.9	g		26.6	g	
塩分	3.3	g		3.0	g		3.6	g		5.3	g		5.6	g		4.7	g		4.9	g		3.9	g	

日付	9			10			11			12			13			14			15		
曜日	土			日			月			火			水			木			金		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	鱈フライ			ポロニアソーセージカツ			鶏肉と大根のオイスターソース炒め			ニラとキャベツの焼肉ピリ辛炒め			ヤンニョムチキン風			カリカリささみ揚げ			ハムカツ		
	キャベツとウィンナーの炒め物			豆苗と玉子の炒め物			小松菜のおかか和え			ほぐし鶏ともやしの中華和え			ごぼうサラダ			かにかまサラダ			サラダ		
	納豆			ひじきの炒り煮			生たまご			納豆			もやしとたまご炒め			きんぴらごぼう			ジャーマンポテト		
	スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			スープ		
エネルギー	735	Kcal	アレルギー	868	Kcal	アレルギー	795	Kcal	アレルギー	702	Kcal	アレルギー	854	Kcal	アレルギー	768	Kcal	アレルギー	751	Kcal	アレルギー
たんぱく	22.0	g		25.6	g	 	36.5	g		28.5	g		36.1	g	 	19.6	g	  	19.5	g	 
脂質	18.0	g		26.0	g		25.4	g		16.8	g		29.6	g		18.4	g		18.0	g	
塩分	1.9	g		4.5	g		3.0	g		2.7	g		2.2	g		4.3	g		3.7	g	
夕食	ご飯			豚照焼丼			ご飯			チキンカレー			ご飯			ソース焼きそば			ご飯		
	鶏もものカレー竜田揚げ						ハンバーグ			エビカツ			豚肉のにんにく味噌焼き			牛コロッケ			鶏肉のスタミナ炒め		
	マカロニサラダ			ほうれん草と油揚げの煮浸し			オムレツ			ハムサラダ			サラダ			ブロックリーとツナのマヨ和え			オニオンリング		
	切り干し大根の煮物			かぼちゃの煮物			サラダ&フライドポテト						青のりポテト						人参とツナのサラダ		
	みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁		
エネルギー	853	Kcal	アレルギー	1074	Kcal	アレルギー	754	Kcal	アレルギー	1128	Kcal	アレルギー	817	Kcal	アレルギー	969	Kcal	アレルギー	821	Kcal	アレルギー
たんぱく	36.7	g	 	37.4	g	  	25.3	g	  	32.4	g	   	34.4	g	 	27.7	g	   	31.7	g	 
脂質	34.9	g		27.8	g		16.3	g		33.3	g		26.5	g		46.7	g		25.9	g	
塩分	4.6	g		5.1	g		3.8	g		6.4	g		3.0	g		7.8	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。食堂の掲示板上にてご確認ください。

日付	16			17			18			19			20			21			22			23		
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		
	三陸産茎わかめの豆腐カツ			鶏挽肉と青梗菜の中華炒め			豆腐ハンバーグ甘酢あん			タンドリーチキン			豚挽肉とキャベツの甘辛炒め			メンチカツ			鶏肉のカレー炒め			アジフライ		
	サラダ			目玉焼き			野菜オムレツ			サラダ			野菜コロッケ			サラダ			マカロニサラダ			もやしと豚挽肉の炒め物		
	こんにゃくと切り干し大根の挽肉炒め			ひじきの炒り煮			ポテトサラダ			ホットコーンポテト			小松菜のごま和え			切り干し大根の煮物			生たまご			納豆		
	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	175	Kcal	アレルギー	702	Kcal	アレルギー	679	Kcal	アレルギー	745	Kcal	アレルギー	749	Kcal	アレルギー	695	Kcal	アレルギー	889	Kcal	アレルギー	827	Kcal	アレルギー
たんぱく	18.8	g		27.4	g		17.7	g		30.2	g		23.3	g		16.2	g		34.2	g		31.7	g	
脂質	17.1	g	 	17.0	g	 	10.6	g	 	20.9	g	 	17.1	g	 	14.4	g	 	31.7	g	 	23.7	g	 
塩分	3.2	g		2.9	g		3.6	g		2.9	g		3.5	g		3.7	g		2.6	g		3.3	g	
夕食	ご飯			ご飯			炒飯			ご飯			親子丼			みそラーメン			ご飯			ご飯		
	豚肉と小松菜のたまご炒め			ローストチキン			春巻き			豚肉のスタミナ焼き						餃子			豚肉とにんにくみそ焼き			バジルチキン		
	かにかまとわかめの和え物			3色サラダ			ほうれん草のナムル			塩キャベツ			つきこんとごぼうの金平			蒸し鶏とキャベツの和え物			サラダ			ブロッコリーとコーンのサラダ		
	三角ごまおさつフライ			カレーポテト						冷や奴			人参のごまマヨサラダ						豆苗炒め			ジャーマンポテト		
	みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁						みそ汁			スープ		
エネルギー	957	Kcal	アレルギー	841	Kcal	アレルギー	1005	Kcal	アレルギー	839	Kcal	アレルギー	1078	Kcal	アレルギー	869	Kcal	アレルギー	874	Kcal	アレルギー	964	Kcal	アレルギー
たんぱく	36.2	g		37.9	g	 	29.1	g		36.1	g		38.3	g		38.5	g	 	41.1	g	 	38.5	g	
脂質	33.5	g	 	25.2	g	 	29.2	g	 	26.5	g	 	35.6	g		31.0	g	 	31.8	g	 	39.4	g	
塩分	4.4	g		5.2	g		6.2	g		3.7	g		4.1	g		5.5	g		3.2	g		4.4	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30		
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		
	鶏挽肉とごぼう炒め			ウィンナー野菜炒め			鶏肉とじゃがいものオイスター炒め			何が当たるか魚フライ			ピリ辛野菜炒め			鶏モモとブロッコリーのガリハタ炒め炒め			イカリリングフライ		
	オムレツ			コーンサラダ			もやしとハムの和え物			豚挽肉とキャベツの生姜炒め			ごぼうサラダ			ほうれん草とコーンの和え物			キャベツとウィンナーの炒め物		
	わかめのサラダ			三角ごまおさつフライ			納豆			生たまご			納豆			れんこん金平			生たまご		
	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	658	Kcal	アレルギー	856	Kcal	アレルギー	754	Kcal	アレルギー	849	Kcal	アレルギー	829	Kcal	アレルギー	779	Kcal	アレルギー	745	Kcal	アレルギー
たんぱく	22.8	g		19.1	g		34.0	g		34.1	g		30.2	g		30.5	g		22.1	g	
脂質	11.0	g	 	31.5	g	 	18.2	g	 	24.1	g	 	28.4	g	 	19.7	g		23.1	g	 
塩分	3.3	g		4.9	g		3.7	g		3.3	g		3.7	g		3.6	g		2.6	g	
夕食	ご飯			ご飯			挽肉カレー			ご飯			ミートソーススパゲティ			ご飯			ご飯		
	豚肉キャベツの塩炒め			鶏肉のレモン醤油かけ			牛コロッケ			回鍋肉			何が当たるかささみカツ			てりやきハンバーグ			鶏モモの香草焼き		
	ほうれん草のかにかま和え			サラダ			ツナサラダ			焼売			かにかまサラダ			オムレツ			ブロッコリーのおかかマヨサラダ		
	チーズロール			ブロッコリーとじゃがいものソテー						小松菜のナムル						フライドポテト&サラダ			かぼちゃの煮物		
	みそ汁			スープ			スープ			スープ			スープ			スープ			スープ		
エネルギー	800	Kcal	アレルギー	844	Kcal	アレルギー	1174	Kcal	アレルギー	905	Kcal	アレルギー	755	Kcal	アレルギー	764	Kcal	アレルギー	940	Kcal	アレルギー
たんぱく	31.6	g		35.2	g	 	32.7	g		34.7	g	 	26.5	g	 	25.4	g	  	38.8	g	
脂質	24.8	g		27.1	g		36.1	g		31.4	g	 	19.5	g		15.7	g		31.7	g	
塩分	3.8	g		2.3	g		5.7	g		3.8	g		3.7	g		4.2	g		3.9	g	

アレルギー表示

・卵 ・乳 ・小麦 ・そば ・落花生 ・えび ・カニ ・くるみ

