



※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	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		
	目玉焼き			気仙沼産カツオカツ			ウィンナーのカレー炒め			豆腐ハンバーグ			鶏肉と白菜の中華炒め			豚挽肉の野菜炒め			何が当たるかメンチカツ			ハムカツ		
	鶏挽肉のみそ野菜炒め			サラダ			何が当たるかコロッケ			チーズオムレツ			何が当たるか春巻き			オニオンリング			サラダ			小松菜とウィンナーのソテー		
	納豆			もやしと挽肉の炒め物			小松菜のお浸し			ハムサラダ			ブロッコリーのおかか和え			生たまご			変わり金平			納豆		
	みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ		
							みそ汁																	
エネルギー	708	Kcal	アレルギー	687	Kcal	アレルギー	822	Kcal	アレルギー	631	Kcal	アレルギー	767	Kcal	アレルギー	759	Kcal	アレルギー	721	Kcal	アレルギー	752	Kcal	アレルギー
たんぱく	28.7	g		18.6	g		19.8	g		18.5	g		29.3	g		26.1	g		21.0	g		22.4	g	
脂質	17.4	g		16.9	g		26.7	g		9.0	g		23.4	g		23.6	g		17.2	g		18.8	g	
塩分	2.8	g		3.3	g		3.9	g		4.0	g		2.3	g		2.9	g		3.2	g		3.4	g	
夕食	ご飯			ご飯			大わらじメンチかつ丼			ポークハヤシ			肉うどん			ご飯			ご飯			ご飯		
	豚肉の塩レモン炒め			グリルチキン						何が当たるかコロッケ			ピーマンの肉詰め			鶏竜田揚げ黒酢あんかけ			豚肉のごま味噌炒め			鶏肉とパプリカのカレー炒め		
	ゆでキャベツのおかか味ぼん			スクランブルエッグ			里芋と大根の煮物			コールスローサラダ			ほうれん草ともやしのごま和え			かにかまのたまご炒め			大根サラダ			じゃがいもと玉子のサラダ		
	ホタテ風味フライ			ハムとブロッコリーのサラダ			プリン									マカロニサラダ			とうもろこしの香ばしつまみ揚げ2			チーズロール		
	みそ汁			スープ			みそ汁			スープ						みそ汁			みそ汁			スープ		
							《創立者生誕記念日》																	
エネルギー	843	Kcal	アレルギー	966	Kcal	アレルギー	1446	Kcal	アレルギー	1191	Kcal	アレルギー	832	Kcal	アレルギー	1040	Kcal	アレルギー	884	Kcal	アレルギー	827	Kcal	アレルギー
たんぱく	33.1	g		45.3	g		40.6	g		28.7	g		36.8	g		43.7	g		34.9	g		30.1	g	
脂質	26.3	g		39.6	g		40.9	g		40.8	g		26.3	g		39.7	g		31.2	g		29.1	g	
塩分	3.7	g		3.1	g		7.1	g		5.3	g		3.6	g		4.4	g		3.7	g		3.0	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		
	鶏挽肉とごぼう炒め			照り焼きチキン			厚揚げと豚挽肉の中華炒め			鶏肉入り洋風野菜炒め			ソーセージカツ			豚挽肉とキャベツの甘辛炒め			カリカリささみ揚げ		
	何が当たるかオムレツ			サラダ			もやしのだんご			何が当たるかコロッケ			サラダ			目玉焼き			サラダ		
	ツナ和え			切り干し大根の煮物			生たまご			ポテトサラダ			ひじきの炒り煮			ミートボール			ジャーマンポテト		
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ		
エネルギー	651	Kcal	アレルギー	769	Kcal	アレルギー	786	Kcal	アレルギー	889	Kcal	アレルギー	781	Kcal	アレルギー	769	Kcal	アレルギー	774	Kcal	アレルギー
たんぱく	24.7	g		30.7	g		32.5	g		29.0	g		18.1	g		29.1	g		20.6	g	
脂質	11.3	g	 	21.5	g	 	25.0	g	 	28.0	g	 	20.3	g	 	20.7	g	 	18.8	g	 
塩分	3.3	g		3.4	g		2.9	g		3.6	g		4.5	g		3.4	g		2.8	g	
夕食	ご飯			ポークカレー			ご飯			あんかけ焼きそば			ご飯			ご飯			ご飯		
	とんかつ			何が当たるかフライ			ガーリックベッパーチキン			焼売			ローストチキン			白菜のクリーム煮			豚肉の山賊焼き		
	サラダ			3色サラダ			サラダ			ごま風味キャベツの和え物			ごぼうサラダ			イカリングフライ			小松菜のかにかま和え		
	コーンじゃがバター						もやしとたまごピーマンのオイスター炒め						何が当たるかコロッケ			コーンサラダ			冷や奴		
	みそ汁			スープ			スープ			スープ			スープ			スープ			みそ汁		
エネルギー	837	Kcal	アレルギー	1175	Kcal	アレルギー	923	Kcal	アレルギー	957	Kcal	アレルギー	863	Kcal	アレルギー	780	Kcal	アレルギー	829	Kcal	アレルギー
たんぱく	24.3	g		34.5	g		41.5	g		27.4	g		36.2	g		20.6	g		37.4	g	
脂質	22.6	g	 	35.3	g	 	34.6	g	 	39.3	g	 	27.6	g	 	23.2	g	 	24.5	g	 
塩分	2.8	g		6.2	g		5.6	g		9.5	g		5.0	g		4.3	g		3.7	g	

アレルギー表示

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





※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	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		
	何が当たるかカツ			豚肉のカレー炒め			鶏挽肉とごぼう炒め			和風グリルチキン			目玉焼き			ウインナー野菜炒め			ビーマンと茄子のそぼろ炒め			鶏肉と大根のオイスターソース炒め炒め		
	サラダ			もやしサラダ			何が当たるか魚フライ			サラダ			豚挽肉と白菜のチンジャオ風			ハムカツ			ウインナー			ゆでキャベツのおかか味ほん		
	変わり金平			生たまご			サラダ			青のりポテト			小松菜のごま和え			納豆			ほうれん草のお浸し			生たまご		
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	710	Kcal	アレルギー	787	Kcal	アレルギー	761	Kcal	アレルギー	743	Kcal	アレルギー	801	Kcal	アレルギー	835	Kcal	アレルギー	840	Kcal	アレルギー	789	Kcal	アレルギー
たんぱく	22.8	g		34.2	g		27.5	g		30.5	g		27.4	g		23.0	g		29.8	g		34.3	g	
脂質	15.3	g		22.9	g		18.4	g		20.4	g		24.0	g		29.2	g		29.9	g		25.3	g	
塩分	3.3	g		3.5	g		3.2	g		2.8	g		3.5	g		5.5	g		3.6	g		3.5	g	
夕食	ご飯			ご飯			ご飯			とんこつラーメン			ご飯			ご飯			ご飯			挽肉カレー		
	麻婆豆腐			鶏もものガーリック焼き			照焼ハンバーグ			餃子			肉じゃが			ジンジャーチキン			豚肉のうなだれ焼き			何が当たるかコロッケ		
	何が当たるか春巻き			キャベツとウインナーの炒め物			スクランブルエッグ			ほくし鶏とキャベツのさっぱり和え			何が当たるかカツ			サラダ			かにかまとキャベツのたまご炒め			ハムサラダ		
	ほうれん草ともやしのナムル			コーンとブロッコリーのサラダ			フライドポテト&サラダ						ブロッコリーのおかか和え			何が当たるかミニフライ			マカロニサラダ					
	スープ			スープ			スープ						みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ		
エネルギー	790	Kcal	アレルギー	882	Kcal	アレルギー	862	Kcal	アレルギー	787	Kcal	アレルギー	880	Kcal	アレルギー	904	Kcal	アレルギー	931	Kcal	アレルギー	1064	Kcal	アレルギー
たんぱく	29.0	g		38.1	g		32.6	g		34.6	g		33.9	g		36.6	g		39.0	g		28.6	g	
脂質	25.4	g		31.8	g		24.0	g		25.0	g		24.6	g		31.3	g		33.3	g		33.2	g	
塩分	1.9	g		4.2	g		4.1	g		6.9	g		3.8	g		4.3	g		4.2	g		5.3	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30			31		
曜日	火			水			木			金			土			日			月			火		
朝食	ご飯			ご飯			ハンバーグ弁当			フライ弁当			北振館食堂お休み											
	豚挽肉のピリ辛炒め			豚肉と白菜の塩炒め																				
	ミートボール			焼売																				
	かにかまサラダ			味付きもやし																				
	みそ汁			スープ																				
エネルギー	813	Kcal	アレルギー	839	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	28.7	g		32.5	g			g			g			g			g			g			g	
脂質	22.2	g		25.2	g			g			g			g			g			g			g	
塩分	4.4	g		4.3	g			g			g			g			g			g			g	
夕食	ご飯			チキン弁当			とんかつ弁当			北振館食堂お休み														
	骨付きローストチキン																							
	フライドポテト&サラダ																							
	ココアプリン																							
	スープ																							
	《クリスマス》																							
エネルギー	1086	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		Kcal	アレルギー
たんぱく	40.8	g			g			g			g			g			g			g			g	
脂質	40.9	g			g			g			g			g			g			g			g	
塩分	4.3	g			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

