



※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	水		木		金		土		日		月		火		水				
朝食	北振館お休み											ご飯		ご飯		ご飯			
												ソーセージカツ		豆腐ハンバーグ		気仙沼産マグロカツ50			
												ほうれん草のかにかま和え		野菜コロッケ		ツナサラダ			
												納豆		サラダ キャベ		ブロッコリーとウインナーのカレーソテー			
												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	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	g		g		g		g		g		g		g		g				
脂質	g		g		g		g		g		g		g		g				
塩分	g		g		g		g		g		g		g		g				
夕食	北振館お休み											ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
												チキンカツ		ジンジャーポークステーキ		豚もやし塩炒め		鶏モモのガーリック焼き150	
												ブロッコリーのおかか和え		ポテトサラダ		ゆでキャベツのかに風味サラダ		サラダ キャベ	
												カレーポテト		きんぴらごぼう		三角チーズポテトフライ		コーンとポテトのソテー	
												みそ汁		みそ汁		みそ汁		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	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	g		g		g		g		g		g		g		g				
脂質	g		g		g		g		g		g		g		g				
塩分	g		g		g		g		g		g		g		g				

日付	9			10			11			12			13			14			15			
曜日	木			金			土			日			月			火			水			
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			
	鶏挽肉の野菜炒め			鶏モモ照焼風130			目玉焼き			鶏挽肉とごぼう炒め			メンチカツ			鶏モモのガーリック焼き130			ハムカツ			
	チーズオムレツ			サラダ キャベ			豚挽肉と白菜の炒め物			白身魚フライ			ハムサラダ			サラダ キャベ			マカロニサラダ			
	納豆			青のりポテト			ひじきの炒り煮			サラダ キャベ			切り干し大根の煮物			ブロッコリーとウィンナーのソテー			つきこんとごぼうの金平			
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			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		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		g			g			g			g			g			g			g		
脂質		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 	
塩分		g			g			g			g			g			g			g		
夕食	肉うどん			ご飯			ご飯			豚蒲焼き丼			ご飯			ポークカレー			ご飯			
	昔のコロッケ			回鍋肉			鶏モモの磯辺竜田揚げ150						鶏肉とキャベツの塩炒め			牛コロッケ			ハンバーグ			
	コーンサラダ			焼売2			ブロッコリーとコーンのサラダ			ほうれん草のごま和え			わかめのツナ和え			かにかまサラダ			オムレツ			
				もやしのナムル			金平れんこん			もやしとたまご炒め			とうもろこしの番ばしつまみ揚げ						フライドポテト&サラダ			
				スープ			スープ			みそ汁			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		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		g			g			g			g			g			g			g		
脂質		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 	
塩分		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。食堂の掲示板にてご確認ください。

日付	16			17			18			19			20			21			22			23		
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		
	鶏肉と大根のオイスターソース炒め			豚挽肉の野菜炒め			かりかりささみ揚げ80			目玉焼き			豆腐ハンバーグ照焼			豚挽肉の味噌野菜炒め			メンチカツ			鶏肉と牛蒡のピリ辛炒め		
	ゆでキャベツのおかか味ぼん			ブロッコリーのごまドレ和え			サラダ キャベ			ウインナー炒め			野菜オムレツ			三角春巻き			サラダ キャベ			小松菜のごま和え		
	生たまご			納豆			カレーポテト			ポテトサラダ			ごぼうサラダ			生たまご			切り干し大根と挽肉のカレー炒め			納豆		
	みそ汁			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	789	Kcal	アレルギー	744	Kcal	アレルギー	696	Kcal	アレルギー	829	Kcal	アレルギー	645	Kcal	アレルギー	773	Kcal	アレルギー	786	Kcal	アレルギー	820	Kcal	アレルギー
たんぱく	34.3	g		24.9	g		18.8	g		22.1	g		17.1	g		27.8	g		24.4	g		32.7	g	
脂質	25.3	g		20.7	g		12.0	g		30.7	g		9.9	g		23.2	g		19.5	g		25.4	g	
塩分	3.2	g		3.2	g		1.8	g		2.8	g		1.9	g		3.2	g		3.0	g		5.0	g	
夕食	みそラーメン			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			親子丼			ご飯			ミートソーススパゲッティ		
	餃子4			バジルチキン150			豚肉のスタミナ炒め			鶏肉の塩野菜炒め			肉じゃが						厚揚げと白菜の中華炒め			かぼちゃコロッケ		
	小松菜のナムル			サラダ キャベ			ほうれん草のおかか和え			かにかまとわかめの和え物			アジフライ			きんぴらごぼう			揚げ焼売2			蒸し鶏のサラダ		
				オニオンリング2			チーズロール			たこ焼き2			キャベツのナムル			ほうれん草とコーンの和え物			もやしのナムル					
				スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ		
エネルギー	803	Kcal	アレルギー	868	Kcal	アレルギー	817	Kcal	アレルギー	813	Kcal	アレルギー	925	Kcal	アレルギー	988	Kcal	アレルギー	709	Kcal	アレルギー	795	Kcal	アレルギー
たんぱく	32.3	g		33.4	g		33.9	g		29.6	g		33.9	g		38.3	g		21.6	g		27.3	g	
脂質	27.2	g		36.3	g		26.2	g		26.3	g		30.6	g		25.4	g		19.7	g		20.9	g	
塩分	3.4	g		2.2	g		2.7	g		2.5	g		2.7	g		4.6	g		4.1	g		3.3	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30			31		
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		
	気仙沼産カツオカツ50			ソーセージと豆のトマト煮			ポロニアソーセージカツ			ローストチキンA130			豚挽肉のたけびー炒め			厚揚げと小松菜のピリ辛炒め			グリルチキン130			ウインナー野菜炒め		
	サラダ キャベ			野菜コロッケ			サラダ キャベ			サラダ キャベ			三角春巻き			ブロッコリーのおかかマヨ和え			コーンサラダ			イカリングフライ 2		
	変わりきんぴら			マカロニサラダ			切り干し大根の煮物			ほうれん草とコーンのソテー			キャベツのナムル			生たまご			豆苗炒め			納豆		
	みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	700	Kcal	アレルギー	875	Kcal	アレルギー	774	Kcal	アレルギー	769	Kcal	アレルギー	731	Kcal	アレルギー	783	Kcal	アレルギー	862	Kcal	アレルギー	831	Kcal	アレルギー
たんぱく	21.7	g		21.5	g		18.1	g		31.9	g		21.4	g		29.3	g		38.0	g		22.9	g	
脂質	14.7	g	 	26.6	g	 	18.3	g	 	20.1	g	 	21.0	g	 	27.1	g	 	29.6	g	 	30.1	g	 
塩分	2.7	g		2.9	g		2.4	g		2.9	g		2.5	g		6.3	g		3.5	g		2.6	g	
夕食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			チキンカレー			ご飯			ソース焼きそば			ご飯		
	鶏ももの生姜焼き150			豚肉の山賊焼き			チキンとキャベツのガーリック炒め			豚肉と豆腐のチャンプル			白身魚フライ			とんかつ			三陸荳わかめの磯風味カツ			ハンバーグ甘酢あん		
	わかめサラダ			ブロッコリーのおかか和え			ミートボール 2			ゆでキャベツとかにかまのサラダ			ミックスビーンズサラダ			サラダ キャベ			小松菜のいそか和え			スクランブルエッグ		
	三角ごまおさつフライ			冷や奴			玉子サラダ			はんぺんのチーズ焼き						ジャーマンポテト						フライドポテト&サラダ		
	みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			スープ		
エネルギー	1025	Kcal	アレルギー	817	Kcal	アレルギー	899	Kcal	アレルギー	846	Kcal	アレルギー	1163	Kcal	アレルギー	870	Kcal	アレルギー	829	Kcal	アレルギー	869	Kcal	アレルギー
たんぱく	46.8	g		38.0	g		36.2	g		33.0	g		35.4	g		25.8	g		22.9	g		32.8	g	
脂質	38.5	g	 	24.6	g	 	33.5	g	 	27.8	g	 	32.7	g	 	26.7	g	 	35.0	g	  	23.0	g	 
塩分	3.4	g		3.6	g		3.0	g		3.0	g		3.6	g		2.4	g		2.4	g		4.0	g	

アレルギー表示

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

