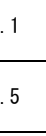
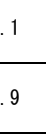




※仕入れの状況により献立は変更する場合があります。食堂の掲示板上にてご確認ください。

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		
	メンチカツ			気仙沼産カツオカツ			鶏挽肉の野菜炒め			豆腐ハンバーグ甘酢あん			鶏モモの香草焼き			ハムカツ			厚揚げの肉みそがけ			ウインナー炒め		
	豆苗炒め			ブロッコリーとウインナーのソテー			ごぼうサラダ			オムレツ			サラダ			ゆでキャベツとかにかまのサラダ			小松菜のたまご炒め			コーンとブロッコリーのサラダ		
	納豆			生たまご			納豆			サラダ			きんぴらごぼう			生たまご			納豆			生たまご		
	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	762	Kcal	アレルギー	730	Kcal	アレルギー	691	Kcal	アレルギー	630	Kcal	アレルギー	853	Kcal	アレルギー	832	Kcal	アレルギー	832	Kcal	アレルギー	801	Kcal	アレルギー
たんぱく	24.4	g		24.4	g		22.4	g		17.0	g		38.1	g		26.4	g		33.3	g		24.1	g	
脂質	21.0	g		19.3	g		16.1	g		7.9	g		27.7	g		25.3	g		26.1	g		27.5	g	
塩分	2.8	g		2.9	g		2.9	g		4.1	g		3.6	g		5.0	g		2.6	g		4.4	g	
夕 食	ご飯			ご飯			ホワイトカレー			ご飯			塩ラーメン			ガパオライス			ご飯			ご飯		
	ぶりの煮付け			豚肉と青梗菜の春雨炒め			野菜コロッケ			豚もやしみそ炒め			餃子						鶏モモの磯辺竜田揚げ			豚ブルコギ風		
	鶏じゃが			ミニ焼売			コーンサラダ			ブロッコリーのおかか和え			キャベツとわかめのナムル風サラダ			ごぼうとコーンのサラダ			サラダ キャベ			ワカメムチム		
	小松菜ごま和え			もやしのナムル						とうもろこしの香ばしつまみ揚げ									玉子豆腐			チーズロール		
	みそ汁			スープ			スープ			みそ汁						スープ			みそ汁			スープ		
エネルギー	872	Kcal	アレルギー	810	Kcal	アレルギー	1036	Kcal	アレルギー	799	Kcal	アレルギー	725	Kcal	アレルギー	1050	Kcal	アレルギー	918	Kcal	アレルギー	712	Kcal	アレルギー
たんぱく	34.4	g		32.4	g		27.1	g		36.3	g		27.3	g		40.1	g		37.3	g		31.1	g	
脂質	25.1	g		16.5	g		25.8	g		21.5	g		22.3	g		30.7	g		31.6	g		16.9	g	
塩分	4.5	g		4.2	g		4.2	g		3.8	g		6.6	g		3.7	g		4.4	g		3.1	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		
	豚挽肉のたけぴー中華炒め			鶏肉と玉葱の和風炒め			豚挽肉のピリ辛炒め			鶏もものタンドリー焼き			かりかりささみ揚げ			豚挽肉とキャベツの甘味噌あんかけ			鶏挽肉のごぼう炒め		
	ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え			わかめのツナ和え			目玉焼き			ポテトサラダ			大根サラダ			マカロニサラダ			わかめサラダ		
	納豆			生たまご			ひじきの炒り煮			ウインナーとコーンと豆のソテー			納豆			生たまご			納豆		
	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	696	Kcal	アレルギー	848	Kcal	アレルギー	766	Kcal	アレルギー	865	Kcal	アレルギー	729	Kcal	アレルギー	770	Kcal	アレルギー	669	Kcal	アレルギー
たんぱく	25.8	g	  	38.0	g	  	27.7	g	  	34.9	g	  	22.5	g	  	25.3	g	  	25.3	g	  
脂質	16.6	g		27.8	g		21.6	g		30.5	g		15.1	g		16.8	g		11.3	g	
塩分	3.8	g		3.7	g		3.9	g		3.7	g		3.0	g		3.6	g		3.0	g	
夕 食	ご飯			肉団子のカレー			ご飯			ミートソーススパゲッティ			ご飯			ご飯			豚蒲焼き丼		
	グリルチキンベッパ―醤油			エビカツ			鶏肉と茄子の甘酢あんかけ			かぼちゃコロッケ			ハンバーグデミ			鶏肉のみそ焼き					
	小松菜とかにかまのごまマヨサラダ			サラダ			もやしサラダ			ハムサラダ			スクランブルエッグ			サラダ			小松菜のかにかま和え		
	コンソメポテト						ミニ肉まん						フライドポテト&サラダ			こんにゃくと切り干し大根の挽肉炒め			切り干し大根の煮物		
	スープ			スープ			スープ			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	947	Kcal	アレルギー	1152	Kcal	アレルギー	889	Kcal	アレルギー	811	Kcal	アレルギー	811	Kcal	アレルギー	870	Kcal	アレルギー	959	Kcal	アレルギー
たんぱく	38.5	g	  	26.9	g	  	29.9	g	  	23.8	g	  	32.7	g	  	40.5	g	  	34.9	g	  
脂質	38.0	g		35.1	g		27.6	g		17.6	g		23.5	g		29.2	g		22.6	g	
塩分	3.3	g		7.0	g		2.9	g		4.2	g		3.6	g		3.6	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



※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	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		
	鶏挽肉の塩野菜炒め			茄子と厚揚げの甘辛炒め			鶏肉のスタミナ炒め			ウインナー炒め			鶏ももの生姜焼き			イカと彩り野菜のカツ			鶏挽肉とごぼう炒め		
	わかめサラダ			ポテトサラダ			ゆでキャベツのかに風味サラダ			ブロッコリーのごまドレ和え			マカロニサラダ			じゃがいもと挽肉の照焼風			目玉焼き		
	生たまご			納豆			生たまご			納豆			もやしとたまご炒め			生たまご			納豆		
	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		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	ご飯			ご飯			豚汁うどん			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	ポークシチュー			鶏肉のレモン醤油がけ			牛コロッケ			とんかつ			ハンバーグケチャソ			鶏肉と大根のオイスター炒め			豚肉と豆腐のチャンプルー		
	エビカツ			サラダ キャベ			小松菜とコーンの和え物			サラダ キャベ			目玉焼き			小松菜とかにかまの中華風サラダ			ブロッコリーとカリフラコーンのサラダ		
	コーンサラダ			ブロッコリーとコーンのソテー						切り干し大根の煮物			フライドポテト&サラダ			海鮮チヂミ			ささかまのチーズ焼き		
				スープ						みそ汁			スープ			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	

アレルギー表示

・卵

・乳

・小麦

・そば

・落花生

・えび

・カニ

・くるみ

