



※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	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		
	豚挽肉の野菜炒め			アジフライ			鶏肉とパプリカのマヨ醤油炒め			豆腐ハンバーグ			鶏挽肉のごぼう炒め			鶏もも和風グリル			気仙沼産カツオカツ			ウインナー炒め		
	揚げだし豆腐			小松菜のたまご炒め			大根とわかめのサラダ			オムレツ			ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ビーンズサラダ			かにかまとキャベツのたまご炒め			3色サラダ		
	生たまご			納豆			生たまご			キャベツとハムの炒め物			納豆			生たまご			納豆			れんこん金平		
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	838	Kcal	アレルギー	718	Kcal	アレルギー	817	Kcal	アレルギー	645	Kcal	アレルギー	682	Kcal	アレルギー	834	Kcal	アレルギー	752	Kcal	アレルギー	729	Kcal	アレルギー
たんぱく	28.9	g		25.2	g		35.0	g		19.6	g		26.0	g		39.9	g		25.3	g		19.4	g	
脂質	28.7	g		17.9	g		28.1	g		10.7	g		11.4	g		26.1	g		17.5	g		18.3	g	
塩分	3.4	g		2.7	g		3.4	g		3.0	g		2.7	g		3.0	g		3.0	g		6.1	g	
夕 食	ご飯			ご飯			ガパオライス			ご飯			ポークカレー			ご飯			ピーマンとソーセージの和風パスタ			ご飯		
	レモンペッパーチキン			豚肉と青梗菜の中華炒め						鶏モモの磯辺竜田揚げ			かぼちゃコロッケ			豚もやしみそ炒め			イカリングフライ			鶏モモの香草焼き		
	サラダ			もやしのナムル			ごぼうとコーンのサラダ			サラダ			コーンサラダ			キャベツのおかか和え			チキン胡麻サラダ			サラダ		
	ジャーマンポテト			揚げ焼売ミニ						玉子豆腐						冷や奴 シソ						ホットコーンポテト		
	スープ			スープ			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			スープ		
エネルギー	887	Kcal	アレルギー	821	Kcal	アレルギー	1050	Kcal	アレルギー	918	Kcal	アレルギー	1199	Kcal	アレルギー	764	Kcal	アレルギー	894	Kcal	アレルギー	801	Kcal	アレルギー
たんぱく	36.5	g		34.2	g		40.1	g		37.3	g		27.9	g		38.7	g		35.4	g		34.6	g	
脂質	33.9	g		24.5	g		30.7	g		31.6	g		36.4	g		19.0	g		28.5	g		23.2	g	
塩分	3.6	g		3.9	g		3.7	g		4.5	g		6.6	g		3.8	g		5.3	g		3.2	g	

日付	9			10			11			12			13			14			15		
曜日	土			日			月			火			水			木			金		
朝 食	ご飯			北振館食堂お休み																	
	何が当たるかフライorカツ																				
	ブロッコリーとウインナーのソテー																				
	納豆																				
	みそ汁																				
エネルギー	684	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	20.3	g			g			g			g			g			g			g	
脂質	14.6	g	 		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 		g	 
塩分	3.0	g			g			g			g			g			g			g	
夕 食	北振館食堂お休み																				
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	北振館食堂お休み												ご飯			ご飯			ご飯					
													ハムカツ			豚挽肉の野菜炒め			白身魚フライ					
													サラダ			ごぼうとかいわれのサラダ			ブロッコリーとコーンのソテー					
													生たまご			納豆			マカロニサラダ					
													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	737	Kcal	アレルギー	836	Kcal	アレルギー	771	Kcal	アレルギー
たんぱく		g			g			g			g			g	 	24.5	g	 	25.4	g	  			
脂質		g			g			g			g		17.5	g		28.9	g		17.5	g				
塩分		g			g			g			g		3.9	g		3.0	g		3.0	g				
夕 食	北振館食堂お休み												ご飯			塩ラーメン			ご飯			ご飯		
													ハンバーグ甘酢あん			餃子			鶏モモのガーリック焼き			鶏挽肉のチャプチェ		
													目玉焼き			もやしのメンマ和え			キャベツとウインナーの炒め物			牛コロッケ		
													フライドポテト&サラダ						塩ポテト			かにかまサラダ		
													スープ						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	839	Kcal	アレルギー	704	Kcal	アレルギー	862	Kcal	アレルギー	899	Kcal	アレルギー
たんぱく		g			g			g			g	  	31.6	g	 	28.1	g		25.6	g	   			
脂質		g			g			g			g		20.7	g		19.4	g		29.4	g		14.7	g	
塩分		g			g			g			g		4.3	g		7.0	g		4.2	g		5.5	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30			31		
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		
	鶏挽肉とごぼう炒め			三陸産荳わかめの磯風味カツ			グリルチキンBBQソース			メンチカツ			鶏肉と大根のオイスターソース炒め			ウィンナー野菜炒め			かりかりささみ揚げ			ピーマンと茄子のそぼろ炒め		
	わかめサラダ			小松菜のたまご炒め			大根サラダ			サラダ			ひじきの炒り煮			ポテトサラダ			サラダ			ゆでキャベツのおかか味ぼん		
	生たまご			納豆			生たまご			変わりきんぴら			納豆			生たまご			こんにゃくと切り干し大根の鶏挽肉炒め			納豆		
	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	713	Kcal	アレルギー	705	Kcal	アレルギー	812	Kcal	アレルギー	747	Kcal	アレルギー	785	Kcal	アレルギー	791	Kcal	アレルギー	775	Kcal	アレルギー	742	Kcal	アレルギー
たんぱく	28.7	g		21.2	g		38.2	g		22.7	g		30.9	g		24.0	g		25.1	g		27.6	g	
脂質	15.5	g		16.3	g		25.5	g		18.1	g		24.0	g		25.5	g		17.2	g		19.5	g	
塩分	3.0	g		2.7	g		3.4	g		3.2	g		3.2	g		4.9	g		3.3	g		2.6	g	
夕 食	ご飯			ご飯			豚挽肉カレー			ご飯			天ぷらうどん(鶏、さつま)			ご飯			炒飯			ご飯		
	鶏肉とパプリカのカレー醤油炒め			豚塩野菜炒め			野菜コロッケ			麻婆豆腐						豚肉のにんにく味噌焼き			三角春巻き			ローストチキン		
	人参のごまマヨサラダ			ブロッコリーのおかか和え			サラダ			焼売			小松菜のいそか和え			サラダ			小松菜のナムル			ブロッコリーとカリフラワーのマヨ和え		
	ミートボール			冷や奴						もやしのナムル			大学芋			バジルポテト						きんぴらごぼう		
	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	872	Kcal	アレルギー	776	Kcal	アレルギー	1096	Kcal	アレルギー	858	Kcal	アレルギー	735	Kcal	アレルギー	810	Kcal	アレルギー	929	Kcal	アレルギー	925	Kcal	アレルギー
たんぱく	31.6	g		39.4	g		27.6	g		35.2	g		25.3	g		34.2	g		27.5	g		37.3	g	
脂質	31.7	g		20.1	g		32.3	g		24.0	g		13.9	g		25.9	g		23.5	g		32.1	g	
塩分	3.5	g		3.5	g		5.3	g		3.2	g		3.8	g		2.9	g		5.8	g		5.1	g	

アレルギー表示

・卵

・乳

・小麦

・そば

・落花生

・えび

・カニ

・くるみ

