



※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	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		
	和風豆腐ハンバーグ			レモンチキン			豚挽肉とキャベツの甘辛炒め			メンチカツ			気仙沼カツオカツ			鶏挽肉ごぼう炒め			アジフライ			鶏肉のピリ辛炒め		
	オムレツ			サラダ			ポテトサラダ			サラダ			豆苗炒め			小松菜とコーンの和え物			ブロッコリーとウインナーのカレーソテー			スパサラ		
	ブロッコリーとウインナーのソテー			納豆			生たまご			五目きんぴら			納豆			生たまご			納豆			生たまご		
	スープ			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	685	Kcal	アレルギー	755	Kcal	アレルギー	760	Kcal	アレルギー	687	Kcal	アレルギー	696	Kcal	アレルギー	716	Kcal	アレルギー	727	Kcal	アレルギー	827	Kcal	アレルギー
たんぱく	19.9	g		32.9	g		28.2	g		17.8	g		24.1	g		29.2	g		22.9	g		35.3	g	
脂質	10.8	g		21.4	g		19.6	g		14.3	g		15.0	g		15.6	g		19.6	g		26.5	g	
塩分	4.6	g		2.8	g		3.2	g		3.3	g		2.7	g		2.9	g		2.9	g		3.5	g	
夕食	ご飯			肉団子のカレー			ご飯			ソース焼きそば			ご飯			ご飯			焼き鳥丼			ご飯		
	豚もやし炒め			かぼちゃコロッケ			鶏のガーリックしょうゆ焼き			春巻き			鶏肉と青梗菜の中華炒め			豚肉のスタミナ味噌漬け焼き						肉じゃが		
	ブロッコリーのごまドレ和え			サラダ			サラダ			玉子サラダ			大根とわかめのサラダ			サラダ			マカロニサラダ			イカリングフライ		
	ホタテ風味フライ						コンソメポテト						玉子豆腐			バジルポテト			切り干し大根の煮物			小松菜のごま和え		
	みそ汁			スープ			スープ			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	826	Kcal	アレルギー	826	Kcal	アレルギー	820	Kcal	アレルギー	904	Kcal	アレルギー	741	Kcal	アレルギー	833	Kcal	アレルギー	1050	Kcal	アレルギー	841	Kcal	アレルギー
たんぱく	35.2	g		24.1	g		35.9	g		25.8	g		30.1	g		33.9	g		40.0	g		33.0	g	
脂質	23.1	g		36.8	g		25.8	g		45.8	g		21.2	g		25.9	g		28.8	g		22.8	g	
塩分	3.6	g		7.2	g		3.0	g		7.5	g		4.0	g		3.4	g		4.8	g		3.4	g	

日付	9			10			11			12			13			14			15		
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		
	ウインナー野菜炒め			じゃがいもと挽肉の照焼風炒め			鶏とキャベツのガリバタソテー			三陸産茎わかめの磯風味カツ			鶏肉としめじのめんまヨ炒め			イカと彩り野菜のカツ			肉団子とじゃがいもの照り炒め		
	ミートボール			ツナサラダ			ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			小松菜とウインナーのソテー			ひじきの炒り煮			鶏挽肉と小松菜のみそ炒め			ゆでキャベツのかに風味サラダ		
	ブロッコリーのマヨ和え			納豆			生たまご			納豆			コーンコロッケ			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	789	Kcal	アレルギー	746	Kcal	アレルギー	851	Kcal	アレルギー	679	Kcal	アレルギー	796	Kcal	アレルギー	781	Kcal	アレルギー	824	Kcal	アレルギー
たんぱく	21.0	g		28.8	g		37.1	g		18.2	g		29.3	g		33.3	g		22.8	g	
脂質	27.2	g		14.7	g		27.7	g		14.4	g		23.6	g		19.6	g		19.5	g	
塩分	5.8	g		4.4	g		3.9	g		3.1	g		3.4	g		3.4	g		4.4	g	
夕食	キーマカレー			ご飯			塩ラーメン			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	野菜コロッケ			油淋鶏			餃子			豚もやしのみそ炒め			照焼ハンバーグ			バジルチキン			豚肉のスタミナ炒め		
	サラダ			サラダ			もやしのナムル			ゆでキャベツのおかか味ぼん			目玉焼き			ごぼうサラダ			小松菜のおかか和え		
				もやしとたまご炒め						冷や奴			フライドポテト&サラダ			ブロッコリーとウインナーとコーンのソテー			厚焼き玉子		
	スープ			みそ汁						みそ汁			スープ			スープ			みそ汁		
エネルギー	948	Kcal	アレルギー	917	Kcal	アレルギー	700	Kcal	アレルギー	773	Kcal	アレルギー	823	Kcal	アレルギー	992	Kcal	アレルギー	748	Kcal	アレルギー
たんぱく	23.8	g		39.1	g		27.6	g		39.2	g		31.4	g		38.1	g		37.0	g	
脂質	20.5	g		34.5	g		19.8	g		19.0	g		20.7	g		43.3	g		16.6	g	
塩分	5.3	g		3.1	g		6.3	g		3.4	g		3.9	g		4.0	g		3.8	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	火			水			木			金			土			日			月			火		
朝 食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	豚挽肉の炒め物			豆腐ハンバーグケチャソ			鶏モモの生姜焼き			メンチカツ			ウインナー野菜炒め			気仙沼産カツオカツ			鶏肉ときのこのごまマヨ炒め			ニラとキャベツの挽肉ピリ辛炒め		
	三角春巻き中華			オムレツ			サラダ			ビーンズサラダ			コーンコロッケ			小松菜とコーンのソテー			大根とわかめのサラダ			ブロッコリーとカリフラワーのごまドレ和え		
	生たまご			ハムサラダ			納豆			生たまご			マカロニサラダ			納豆			生たまご			納豆		
	みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	805	Kcal	アレルギー	620	Kcal	アレルギー	765	Kcal	アレルギー	765	Kcal	アレルギー	774	Kcal	アレルギー	650	Kcal	アレルギー	865	Kcal	アレルギー	669	Kcal	アレルギー
たんぱく	30.1	g		18.1	g		33.2	g		25.4	g		18.7	g		18.5	g		36.1	g		22.3	g	
脂質	24.8	g		7.7	g		21.4	g		19.0	g		23.1	g		11.1	g		33.4	g		16.1	g	
塩分	3.1	g		4.0	g		3.3	g		3.3	g		5.7	g		2.7	g		3.1	g		2.5	g	
夕 食	チキンカレー			ご飯			ベーコンとコーンのクリームパスタ			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			鶏挽肉とじゃがいものカレー		
	かぼちゃコロッケ			豚もやし炒め			エビカツ			鶏肉と青梗菜の中華炒め			豚肉のにんにくみそ焼き			鶏モモの香草焼き			豚肉のスタミナ炒め			イカと彩り野菜のカツ		
	サラダ			小松菜とかにかまのオイマヨサラダ			わかめサラダ			揚げ餃子			サラダ			ブロッコリーのマヨ和え			キャベツのおかか和え			サラダ		
				冷や奴						キャベツのナムル			つきこんとごぼうの金平			コンソメポテト			とうもろこしの香ばしつまみ揚げ					
	スープ			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	1177	Kcal	アレルギー	821	Kcal	アレルギー	796	Kcal	アレルギー	797	Kcal	アレルギー	862	Kcal	アレルギー	873	Kcal	アレルギー	782	Kcal	アレルギー	1058	Kcal	アレルギー
たんぱく	27.9	g		39.4	g		28.9	g		28.7	g		35.2	g		37.0	g		34.3	g		30.4	g	
脂質	34.7	g		23.4	g		18.9	g		26.1	g		28.9	g		31.6	g		19.7	g		26.7	g	
塩分	6.5	g		3.2	g		7.4	g		2.3	g		4.0	g		3.4	g		4.1	g		6.0	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30		
曜日	水			木			金			土			日			月			火		
朝 食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	豚ごぼう炒め			ピリ辛グリルチキン			鶏挽肉と茄子の中華炒め			アジフライ			こってり鶏ごぼう炒め			厚揚げと小松菜の生姜炒め			鶏もも照焼風		
	野菜オムレツ			ブロッコリーとウインナーのソテー			ミートボール			豆苗と卵の炒め物			小松菜とコーンの和え物			人参のごまマヨサラダ			大根サラダ		
	ポテトサラダ			納豆			生たまご			ひじきの炒り煮			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	767	Kcal	アレルギー	790	Kcal	アレルギー	855	Kcal	アレルギー	743	Kcal	アレルギー	838	Kcal	アレルギー	845	Kcal	アレルギー	796	Kcal	アレルギー
たんぱく	29.6	g	  	36.0	g	  	33.0	g	  	24.7	g	  	31.8	g	  	30.5	g		34.6	g	  
脂質	18.2	g		24.8	g		24.3	g		19.0	g		22.6	g		31.9	g		22.5	g	
塩分	3.6	g		2.6	g		5.3	g		3.4	g		4.0	g		3.9	g		4.2	g	
夕 食	ご飯			みそうどん			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ポークハヤシ		
	さんま(サトー商会問い合わせ中)			牛コロッケ			とんかつ			グリルチキンベッパ―醤油			野菜炒めカレー風味			ハンバーグ甘酢あん			むかしのコロッケ		
	鶏じゃが			かにかまサラダ			サラダ			サラダ			もやしのおかか和え			目玉焼き			チキンごまサラダ		
	小松菜のごま和え						青のりポテト			切り干し大根の煮物			海鮮チヂミ			フライドポテト&サラダ					
	みそ汁						みそ汁			仙台芋煮			みそ汁			スープ			スープ		
エネルギー	844	Kcal	アレルギー	778	Kcal	アレルギー	797	Kcal	アレルギー	929	Kcal	アレルギー	763	Kcal	アレルギー	839	Kcal	アレルギー	1140	Kcal	アレルギー
たんぱく	35.6	g	  	28.2	g	  	23.5	g	  	42.8	g	  	34.6	g	  	31.6	g	  	35.3	g	  
脂質	24.6	g		18.7	g		20.5	g		31.2	g		18.4	g		20.7	g		33.2	g	
塩分	3.5	g		5.0	g		2.8	g		3.9	g		3.1	g		4.3	g		5.5	g	

アレルギー表示

・卵

・乳

・小麦

・そば

・落花生

・えび

・カニ

・くるみ

