



※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	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	豚挽肉とキャベツの甘味噌あんかけ			豆腐ハンバーグケチャソ			気仙沼カツオカツ			牛コロッケ			鶏挽肉と青梗菜の中華炒め			鶏ももの和風焼き			豚挽肉の野菜炒め			アジフライ		
	コーンとブロッコリーのサラダ			オムレツ			豆苗と卵の炒め物			キャベツとウインナーの炒め物			目玉焼き			ごぼうとカイワレのサラダ			ポテトサラダ			かにかまとキャベツのたまご炒め		
	生たまご			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	769	Kcal	アレルギー	608	Kcal	アレルギー	726	Kcal	アレルギー	787	Kcal	アレルギー	755	Kcal	アレルギー	878	Kcal	アレルギー	913	Kcal	アレルギー	763	Kcal	アレルギー
たんぱく	29.4	g	 	16.0	g	  	24.8	g	  	23.5	g	 	29.5	g	 	34.9	g	 	28.6	g	 	27.3	g	  
脂質	16.6	g		7.5	g		17.6	g		21.7	g		21.2	g		32.2	g		25.6	g		18.8	g	
塩分	4.1	g		3.6	g		2.7	g		3.3	g		2.7	g		2.9	g		3.3	g		2.9	g	
夕食	ご飯			あんかけ焼きそば			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			肉団子のカレー			ご飯		
	ガーリックペッパーチキン			三角春巻き			鶏モモと大根のオイスターソース炒め			豚もやし塩炒め			鶏モモのカレー竜田揚げ			麻婆豆腐			野菜コロッケ			鶏モモのガーリック焼き		
	サラダキャベ			小松菜のナムル			かにかまとわかめの和え物			ゆでキャベツのおかか味ぼん			ブロッコリーのおかかマヨサラダ			ミニ焼売			サラダ			玉子とブロッコリーのサラダ		
	ウインナーとポテトのソテー						いももち			フライドスイートポテト			塩ポテト			キャベツのナムル						バジルポテト		
	スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			スープ			スープ		
エネルギー	894	Kcal	アレルギー	773	Kcal	アレルギー	862	Kcal	アレルギー	871	Kcal	アレルギー	953	Kcal	アレルギー	788	Kcal	アレルギー	1131	Kcal	アレルギー	902	Kcal	アレルギー
たんぱく	36.1	g	 	21.6	g	 	28.4	g	  	34.3	g		37.4	g		30.0	g	 	23.1	g	  	39.1	g	  
脂質	34.8	g		26.9	g		25.9	g		24.4	g		38.0	g		20.9	g		33.9	g		34.9	g	
塩分	4.3	g		6.3	g		3.2	g		4.5	g		3.3	g		2.6	g		6.6	g		4.3	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		
	メンチカツ			ウインナー炒め			鶏挽肉のごぼう炒め			ローストチキン130			三陸産荻わかめの磯風味カツ			鶏挽肉の味噌野菜炒め			ハムカツ		
	サラダ			コーンコロッケ			小松菜のいそか和え			ブロッコリーのペペロンチーノ和え			マカロニ和風ソテー			わかめのサラダ			ビーンズサラダ		
	五目きんぴら			生たまご			納豆			生たまご			ひじきの炒り煮			納豆			生たまご		
	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	687	Kcal	アレルギー	808	Kcal	アレルギー	660	Kcal	アレルギー	887	Kcal	アレルギー	743	Kcal	アレルギー	652	Kcal	アレルギー	776	Kcal	アレルギー
たんぱく	17.8	g		23.6	g		25.5	g		39.9	g		17.9	g		24.3	g		27.4	g	
脂質	14.3	g		27.0	g		11.1	g		31.3	g		13.2	g		11.6	g		17.9	g	
塩分	3.2	g		4.7	g		2.6	g		5.3	g		4.2	g		3.4	g		4.2	g	
夕 食	しょうゆラーメン			ご飯			ご飯			葱塩豚丼			ご飯			ポークカレー			ご飯		
	餃子			鶏肉のスタミナピリ辛炒め			ハンバーグ甘酢あん						鶏肉とキャベツのガリバタソテー			エビカツ			鶏ももの生姜焼き		
	小松菜のナムル			大根サラダ			目玉焼き			もやしとわかめのしょうが和え			人参のごまマヨサラダ			サラダ			小松菜とコーンのソテー		
				冷や奴			フライドポテト&サラダ			切り干し大根の煮物			青のりポテト						もやしサラダ		
				みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			スープ			スープ		
エネルギー	717	Kcal	アレルギー	784	Kcal	アレルギー	839	Kcal	アレルギー	862	Kcal	アレルギー	864	Kcal	アレルギー	1075	Kcal	アレルギー	819	Kcal	アレルギー
たんぱく	26.2	g		34.5	g		31.6	g		35.4	g		28.5	g		30.8	g		37.1	g	
脂質	22.1	g		20.9	g		20.7	g		13.9	g		30.3	g		29.0	g		23.3	g	
塩分	6.9	g		3.4	g		4.3	g		3.6	g		2.9	g		6.2	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。食堂の掲示板上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		
	ひき肉と野菜のカレー炒め			豆腐ハンバーグデミソース			メンチカツ			ウインナー炒め			豚肉と小松菜の塩炒め			豚挽肉とキャベツの甘辛炒め			気仙沼産カツオカツ			鶏肉とキャベツの塩炒め		
	もやしゴママヨサラダ			オムレツ			サラダ			スパサラ			ごぼうサラダ			目玉焼き			ブロッコリーのサラダ			大根サラダ		
	納豆			サラダ			五目きんぴら			生たまご			納豆			ポテトサラダ			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	735	Kcal	アレルギー	594	Kcal	アレルギー	687	Kcal	アレルギー	880	Kcal	アレルギー	782	Kcal	アレルギー	752	Kcal	アレルギー	702	Kcal	アレルギー	787	Kcal	アレルギー
たんぱく	28.0	g		16.1	g	 	17.8	g	 	25.3	g	 	30.9	g	 	26.8	g		23.3	g	 	31.4	g	
脂質	19.4	g		7.8	g		14.3	g		31.2	g		23.0	g		19.4	g		15.0	g		24.4	g	
塩分	3.5	g		2.7	g		3.2	g		4.7	g		2.8	g		3.2	g		3.2	g		3.2	g	
夕 食	スパゲッティミートソース			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			豚挽肉のカレー			ご飯			天ぷらうどん		
	野菜コロッケ			レモンペッパーチキン			豚味噌キムチ			こってり鶏肉とごぼう炒め			鶏じゃが			昔のコロッケ			鶏もも照焼風					
	玉子とブロッコリーのサラダ			ゆでキャベツのかに風味サラダ			もやしのナムル			小松菜と油揚げのお浸し			エビカツ			サラダ			かにかまサラダ			小松菜のおかか和え		
				塩ポテト			厚焼き玉子			ちくわのマヨかりかり焼き			ゆでキャベツのおかか味噌						マカロニのきのこソテー			かぼちゃのそぼろ煮		
	スープ			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ					
エネルギー	839	Kcal	アレルギー	917	Kcal	アレルギー	830	Kcal	アレルギー	994	Kcal	アレルギー	868	Kcal	アレルギー	1135	Kcal	アレルギー	931	Kcal	アレルギー	863	Kcal	アレルギー
たんぱく	25.8	g	 	36.2	g	 	32.8	g	 	37.5	g	 	33.4	g	 	28.3	g	 	38.7	g	 	32.6	g	
脂質	26.3	g		35.4	g		29.2	g		38.0	g		24.1	g		32.6	g		23.5	g		14.5	g	
塩分	3.9	g		3.5	g		2.7	g		4.5	g		3.7	g		5.4	g		6.2	g		4.4	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		
	ハムカツ			豚挽肉のピリ辛炒め			牛コロッケ			鶏ももの生姜焼き			鶏挽肉のチャプチェ			アジフライ			もやしと挽肉の炒め物			鶏モモの香草焼き		
	サラダ			ごぼうとかいわれのサラダ			こんにゃくと切り干し大根の鶏挽肉炒め			マカロニサラダ			小松菜のナムル			小松菜とウインナーのソテー			ミートボール			コーンサラダ		
	ブロッコリーとウインナーのソテー			生たまご			納豆			きんぴらごぼう			生たまご			納豆			生たまご			ひじきの炒り煮		
	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	697	Kcal	アレルギー	854	Kcal	アレルギー	740	Kcal	アレルギー	852	Kcal	アレルギー	835	Kcal	アレルギー	701	Kcal	アレルギー	823	Kcal	アレルギー	782	Kcal	アレルギー
たんぱく	19.8	g		28.8	g		22.6	g		32.5	g		29.7	g		22.5	g		32.7	g		31.2	g	
脂質	14.1	g	 	30.1	g	 	14.9	g	 	25.7	g	 	15.7	g	 	16.1	g	 	25.3	g	 	23.4	g	 
塩分	3.7	g		3.5	g		3.2	g		4.3	g		4.9	g		3.1	g		3.5	g		3.9	g	
夕 食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			キーマカレー			ご飯			ソース焼きそば			ご飯		
	回鍋肉			鶏モモのカレー竜田揚げ			豚キャベツのみそ炒め			照焼ハンバーグ			かぼちゃコロッケ			ローストチキン			イカリングフライ			かぼちゃシチュー		
	ミニ焼売			サラダ			ブロッコリーのおかか和え			スクランブルエッグ			サラダ			サラダ			大根とわかめのサラダ			白身魚フライ		
	もやしのメンマ和え			ホットコーンポテト			三角ゴマおさつフライ			フライドポテト&サラダ						豆苗と卵の炒めもの						ビーンズサラダ		
	スープ			スープ			みそ汁			スープ			スープ			スープ			スープ					
																						《ハロウィン》		
エネルギー	849	Kcal	アレルギー	887	Kcal	アレルギー	818	Kcal	アレルギー	853	Kcal	アレルギー	1018	Kcal	アレルギー	875	Kcal	アレルギー	817	Kcal	アレルギー	909	Kcal	アレルギー
たんぱく	30.5	g		34.9	g	 	35.7	g		32.6	g		24.6	g		42.4	g	 	23.4	g		31.0	g	
脂質	27.1	g		29.7	g	 	19.0	g		23.0	g		22.9	g		29.9	g		36.5	g	 	22.2	g	
塩分	3.6	g		3.5	g		3.9	g		4.0	g		5.8	g		4.7	g		7.2	g		4.2	g	

アレルギー表示

・卵

・乳

・小麦

・そば

・落花生

・えび

・カニ

・くるみ

