



※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	土			日			月			火			水			木			金			土		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	鶏挽肉と青梗菜の中華炒め			ピリ辛ウインナー炒め			豆腐ハンバーグ甘酢あん			鶏肉とじゃがいもの甘辛炒め			豚ごぼう甘辛炒め			ピリ辛グリルチキン			メンチカツ			ニラとキャベツの挽肉ピリ辛炒め		
	玉ねぎとわかめの和え物			コーンコロッケ			オムレツ			ゆでキャベツのおかか味ぼん			小松菜のおかか和え			ゆでキャベツのかに風味サラダ			サラダ			わかめのサラダ		
	納豆			生たまご			ポテトサラダ			納豆			目玉焼き			生たまご			五目きんぴら			納豆		
	みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	635	Kcal	アレルギー	764	Kcal	アレルギー	678	Kcal	アレルギー	745	Kcal	アレルギー	787	Kcal	アレルギー	875	Kcal	アレルギー	687	Kcal	アレルギー	655	Kcal	アレルギー
たんぱく	23.9	g		23.6	g		17.1	g		31.6	g		38.6	g		39.2	g		17.8	g		22.0	g	
脂質	11.0	g		22.5	g		10.7	g		18.1	g		17.6	g		31.2	g		14.3	g		13.2	g	
塩分	2.0	g		3.6	g		3.7	g		2.6	g		4.3	g		2.9	g		3.2	g		2.8	g	
夕食	ご飯			ご飯			ご飯			ポークカレー			ご飯			もやし味噌ラーメン			ご飯			親子丼		
	豚肉のうなだれ焼き			鶏肉と玉葱の和風炒め			豚肉と白菜の塩炒め			野菜コロッケ			鶏のガーリック焼き			餃子			豚肉のチャンプル					
	サラダ			ブロッコリーのおかかマヨサラダ			大根サラダ			サラダ			カリフラワーと生野菜のサラダ			キャベツのナムル			ブロッコリーのごまドレ和え			小松菜のごま和え		
	ホットコーンポテト			三角チーズポテトフライ			たこ焼き風がんも						大学芋						ミートボール			切り干し大根の煮物		
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ						みそ汁			みそ汁		
エネルギー	832	Kcal	アレルギー	888	Kcal	アレルギー	747	Kcal	アレルギー	1075	Kcal	アレルギー	876	Kcal	アレルギー	824	Kcal	アレルギー	788	Kcal	アレルギー	978	Kcal	アレルギー
たんぱく	34.5	g		32.0	g		32.8	g		27.3	g		35.0	g		32.5	g		30.7	g		38.3	g	
脂質	25.9	g		32.9	g		19.2	g		29.0	g		26.5	g		28.5	g		22.8	g		25.7	g	
塩分	3.5	g		3.5	g		3.5	g		5.9	g		2.6	g		5.4	g		3.8	g		3.9	g	

日付	9			10			11			12			13			14			15		
曜日	日			月			火			水			木			金			土		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	気仙沼産カツオカツ			アジフライ			鶏挽肉の味噌野菜炒め			グリルチキン			ハムカツ			鶏肉とキノコのごまマヨ炒め			白身魚フライ		
	キャベツとウインナーの炒め物			ブロッコリーとコーンとベーコンのソテー			目玉焼き			ビーンズサラダ			ブロッコリーとじゃがいものソテー			小松菜とコーンの和え物			もやしとニラのたまご炒め		
	生たまご			納豆			ひじきの炒り煮			生たまご			目玉焼き			納豆			マカロニサラダ		
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ		
エネルギー	763	Kcal	アレルギー	695	Kcal	アレルギー	725	Kcal	アレルギー	835	Kcal	アレルギー	773	Kcal	アレルギー	829	Kcal	アレルギー	766	Kcal	アレルギー
たんぱく	24.5	g	  	22.9	g	  	27.8	g	  	39.1	g	  	25.6	g	  	32.5	g	  	22.9	g	  
脂質	21.8	g		14.1	g		18.5	g		25.6	g		18.4	g		29.6	g		19.3	g	
塩分	3.3	g		3.0	g		3.5	g		2.8	g		3.7	g		2.8	g		3.1	g	
夕食	ご飯			ご飯			ポークハヤシ			ご飯			ピーマンとソーセージの Pasta			ご飯			ご飯		
	豚肉のスタミナ炒め			バジルチキン			かぼちゃコロッケ			麻婆豆腐			かりかりささみ揚げのり塩			デミグラスハンバーグ			鶏もものしょうが焼き		
	スパサラ			コールスロー			ハムサラダ			ミニ焼売			コーンサラダ			スクランブルエッグ			サラダ		
	厚揚げみそ田楽			カレーポテト						もやしのナムル						フライドポテト&サラダ			つきこんとごぼうの金平		
	みそ汁			スープ			スープ			スープ			スープ			スープ			みそ汁		
エネルギー	848	Kcal	アレルギー	913	Kcal	アレルギー	1135	Kcal	アレルギー	781	Kcal	アレルギー	887	Kcal	アレルギー	843	Kcal	アレルギー	826	Kcal	アレルギー
たんぱく	38.4	g	  	35.7	g	  	31.0	g	  	30.2	g	  	31.2	g	  	32.7	g	  	35.1	g	
脂質	24.3	g		37.5	g		32.4	g		20.0	g		25.5	g		23.5	g		25.2	g	
塩分	4.7	g		3.7	g		6.2	g		2.6	g		5.8	g		3.6	g		4.3	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	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			鶏肉のスタミナ炒め			豚挽肉とキャベツの甘辛炒め			豆腐ハンバーグケチャソ			ウインナー炒め			鶏肉のみそ焼き			メンチカツ			かりかりささみ揚げ		
	小松菜とかにかま和え			ポテトサラダ			もやしサラダ			ミニオムレツ			コーンコロッケ			ゆでキャベツのかにかまのサラダ			サラダ			小松菜のマヨサラダ		
	目玉焼き			生たまご			納豆			コーンサラダ			目玉焼き			生たまご			五目きんぴら			納豆		
	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	733	Kcal	アレルギー	833	Kcal	アレルギー	672	Kcal	アレルギー	613	Kcal	アレルギー	766	Kcal	アレルギー	898	Kcal	アレルギー	687	Kcal	アレルギー	789	Kcal	アレルギー
たんぱく	30.0	g		35.3	g		24.3	g		16.3	g		23.4	g		39.6	g		17.8	g		23.3	g	
脂質	16.4	g		26.2	g		12.0	g		7.0	g		22.7	g		33.6	g		14.3	g		19.7	g	
塩分	3.2	g		3.4	g		3.0	g		3.9	g		4.5	g		4.3	g		3.2	g		3.0	g	
夕食	ご飯			炒飯			チキンカレー			ご飯			豚汁うどん			豚丼			ご飯			ご飯		
	豚肉のカレー炒め			三角春巻き			ゴロゴロいかメンチカツ			グリルチキンBBQソース			カレーコロッケ						鶏肉のオイスターソース炒め			豚野菜炒め		
	ブロッコリーのおかか和え			小松菜とハムの和え物			サラダ			サラダ			キャベツのごま和え			小松菜のごま和え			ブロッコリーとコーンのサラダ			わかめサラダ		
	三角ごまおさつフライ									金平れんこん						切り干し大根の煮物			ミートボール			厚焼き玉子		
	スープ			スープ			スープ			みそ汁						みそ汁			スープ			みそ汁		
エネルギー	777	Kcal	アレルギー	1068	Kcal	アレルギー	1092	Kcal	アレルギー	811	Kcal	アレルギー	673	Kcal	アレルギー	937	Kcal	アレルギー	779	Kcal	アレルギー	788	Kcal	アレルギー
たんぱく	34.3	g		30.9	g		29.5	g		34.7	g		27.6	g		34.3	g		32.2	g		35.2	g	
脂質	19.4	g		34.4	g		31.5	g		24.2	g		12.4	g		16.8	g		21.2	g		20.7	g	
塩分	2.7	g		8.9	g		6.1	g		3.7	g		2.8	g		6.6	g		2.8	g		3.9	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30		
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		
	気仙沼産カツオカツ			豚挽肉と豆腐のチャンプルー			鶏ももガーリック焼き			もやしと豚挽肉の炒め物			厚揚げと小松菜の生姜炒め			アジフライ			牛コロッケ		
	キャベツとウインナーの炒め物			マカロニサラダ			サラダ			はんぺんのチーズ焼き			サラスパ			サラダ			ブロッコリーとウインナーのカレーソテー		
	納豆			生たまご			こんにゃくと切り干し大根の挽肉炒め			納豆			生たまご			ひじきの炒り煮			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	715	Kcal	アレルギー	834	Kcal	アレルギー	816	Kcal	アレルギー	759	Kcal	アレルギー	789	Kcal	アレルギー	763	Kcal	アレルギー	740	Kcal	アレルギー
たんぱく	20.3	g		31.9	g		35.9	g		30.8	g		30.3	g		25.0	g		19.9	g	
脂質	17.5	g		27.2	g		25.7	g		19.3	g		25.2	g		18.7	g		18.2	g	
塩分	3.1	g		3.4	g		3.9	g		3.4	g		4.1	g		3.6	g		3.2	g	
夕 食	焼き鳥丼			鶏挽肉とじゃがいものカレー			ご飯			ソース焼きそば			ご飯			ご飯			ご飯		
				野菜コロッケ			豚肉と白菜の塩レモン炒め			揚げ餃子			鶏肉ときのこのマヨポン炒め			てり焼きハンバーグ			ローストチキン		
	ブロッコリーのごまドレ和え			サラダ			小松菜のお浸し			キャベツのナムル			大根サラダ			スクランブルエッグ			小松菜のマヨサラダ		
	きんぴらごぼう						厚揚げの田楽						とうもろこしの香ばしつまみ揚げ			フライドポテト&サラダ			三角チーズポテトフライ		
	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	1033	Kcal	アレルギー	1056	Kcal	アレルギー	795	Kcal	アレルギー	882	Kcal	アレルギー	884	Kcal	アレルギー	853	Kcal	アレルギー	926	Kcal	アレルギー
たんぱく	39.9	g		27.4	g		39.6	g		23.4	g		29.4	g		32.6	g		37.1	g	
脂質	28.0	g		27.5	g		21.9	g		37.3	g		35.3	g		23.0	g		32.3	g	
塩分	4.6	g		5.9	g		2.9	g		6.7	g		2.3	g		4.0	g		4.5	g	

アレルギー表示

・卵

・乳

・小麦

・そば

・落花生

・えび

・カニ

・くるみ