



※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																	
	鶏挽肉と青梗菜の中華炒め	鶏モモの和風焼き	豆腐ハンバーグ甘酢あん	鶏肉とキャベツの塩ガーリック炒め	じゃがいもと挽肉の照焼風炒め	メンチカツ	気仙沼産カツオカツ	厚揚げと小松菜の生姜炒め																	
	人参のごまサラダ	コールスローサラダ	ミニオムレツ	スパサラ	玉子サラダ	サラダ	キャベツとウインナーの炒め物	コーンコロッケ																	
	目玉焼き	納豆	プロッコリーとウインナーのソテー	生たまご	納豆	変わりきんぴら	生たまご	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	789	Kcal	アレルギー	818	Kcal	アレルギー	676	Kcal	アレルギー	910	Kcal	アレルギー	808	Kcal	アレルギー	747	Kcal	アレルギー	763	Kcal	アレルギー	748	Kcal	アレルギー	
たんぱく	29.1	g			33.9	g	19.5	g		35.8	g		29.3	g		22.7	g		24.5	g		26.2	g		
脂質	26.6	g			27.2	g	9.9	g		33.2	g		22.4	g		18.1	g		21.8	g		19.8	g		
塩分	2.4	g			2.8	g	3.6	g		2.9	g		4.7	g		3.2	g		3.3	g		3.8	g		
夕 食	ご飯	キーマカレー	ビビンバ	トマトカレーラーメン	ご飯	ご飯	照り焼きチキン丼	ご飯																	
	豚肉キャベツのみそ炒め	かぼちゃコロッケ	デザートの成分表示、アレルギー表示は含まれていません		鶏モモの磯辺揚げ	豚肉と白菜の塩炒め		回鍋肉																	
	プロッコリーのおかか和え	サラダ		かにかまサラダ	サラダ	キャベツのごま和え	小松菜とコーンの和え物	ミニ焼壳																	
	ミートボール		デザート		里芋と大根の煮物	三角チーズポテトフライ	きんぴられんこん	ワカメムチム																	
	みそ汁	スープ	わかめスープ		みそ汁	スープ	スープ	スープ																	
			《創立者生誕記念》																						
エネルギー	806	Kcal	アレルギー	1018	Kcal	アレルギー	886	Kcal	アレルギー	679	Kcal	アレルギー	941	Kcal	アレルギー	763	Kcal	アレルギー	983	Kcal	アレルギー	854	Kcal	アレルギー	
たんぱく	37.2	g			24.6	g	33.4	g		28.1	g		35.6	g		30.5	g		37.6	g		30.1	g		
脂質	20.9	g			22.9	g	20.2	g		14.8	g		29.5	g		19.9	g		24.7	g		28.7	g		
塩分	4.3	g			5.8	g	3.7	g		5.0	g		4.1	g		2.9	g		3.1	g		4.1	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		
	鶏挽肉のごぼう炒め			アジフライ			鶏肉オイスターソース炒め			鶏挽肉の塩野菜炒め			鶏ももの香草焼き			豚肉の野菜炒め			牛コロッケ		
	もやしサラダ			サラダ			ゆでキャベツのおかか味ぽん			ポテトサラダ			ブロッコリーとウインナーのソテー			マカロニサラダ			ワインナーとピーマン炒め		
	生たまご			小松菜のたまご炒め			納豆			目玉焼き			生たまご			青のりポテト			納豆		
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	740	Kcal	アレルギー	690	Kcal	アレルギー	723	Kcal	アレルギー	794	Kcal	アレルギー	842	Kcal	アレルギー	789	Kcal	アレルギー	718	Kcal	アレルギー
たんぱく	31.2	g		22.2	g		31.9	g		35.5	g		39.6	g		29.4	g		19.3	g	
脂質	17.7	g		16.5	g		18.1	g		20.2	g		27.7	g		21.2	g		14.2	g	
塩分	3.4	g		2.9	g		2.1	g		3.5	g		2.5	g		3.3	g		3.8	g	
夕 食	肉団子のカレー			ご飯			ワインナーとコーンのクリームパスタ			ご飯			ご飯			ご飯			炒飯		
	むかしのコロッケ			鶏肉のみぞ焼き			イカの彩り野菜カツ			豚もやし炒め			ハンバーグケチャソース			鶏じやが			三角春巻き		
	サラダ			ブロッコリーとカリフラワーのマヨ和え			カリフラワーと生野菜のサラダ			小松菜とかにかまのごママヨサラダ			スクランブルエッグ			エビカツ			キャベツのナムル		
				かぼちゃの煮物						海鮮チヂミ			フライドポテト&サラダ			小松菜のごま和え					
	スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			スープ		
エネルギー	1170	Kcal	アレルギー	928	Kcal	アレルギー	748	Kcal	アレルギー	822	Kcal	アレルギー	860	Kcal	アレルギー	864	Kcal	アレルギー	1068	Kcal	アレルギー
たんぱく	23.8	g		38.4	g		28.2	g		34.7	g		33.7	g		32.4	g		29.4	g	
脂質	34.2	g		30.4	g		19.3	g		23.5	g		23.1	g		26.1	g		36.0	g	
塩分	6.7	g		4.2	g		6.8	g		3.8	g		4.7	g		2.4	g		8.4	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					
	鶏挽肉と青梗菜の中華炒め			豆腐ハンバーグ			鶏モモのカレー焼き			気仙沼産カツオカツ			豚挽肉の野菜炒め			鶏ごぼうのピリ辛炒め			メンチカツ			照り焼きチキン					
	大学芋			ミニオムレツ			キャベツとウインナーの炒め物			ビーンズサラダ			ブロッコリーとコーンのサラダ			マカロニサラダ			ブロッコリーとじゃがいものソテー			キャベツの炒り煮					
	生たまご			コーンサラダ			納豆			目玉焼き			生たまご			ひじきの炒り煮			納豆			生たまご					
	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	781	Kcal	アレルギー	622	Kcal	アレルギー	852	Kcal	アレルギー	727	Kcal	アレルギー	779	Kcal	アレルギー	855	Kcal	アレルギー	705	Kcal	アレルギー	835	Kcal	アレルギー			
たんぱく	28.5	g			16.5	g				36.2	g		24.4	g		29.2	g		30.3	g		20.1	g		38.9	g	
脂質	19.7	g			9.7	g				27.7	g		16.6	g		22.2	g		27.4	g		14.2	g		27.4	g	
塩分	2.2	g			2.9	g				4.0	g		3.2	g		3.4	g		3.8	g		2.6	g		3.3	g	
夕 食	ポークハヤシ			ご飯			コロッケうどん			八宝菜飯			ご飯			ガパオライス			ご飯			鶏挽肉とじゃがいものカレー					
	むかしのコロッケ			鶏肉と白菜の中華炒め						三角春巻き			バジルチキン						豚キムチ			かぼちゃコロッケ					
	サラダ			玉ねぎとわかめの和え物			小松菜のかにかま和え			もやしのナムル			玉子とブロッコリーのサラダ			わかめのサラダ			ミニ焼壳			サラダ					
	ささかまのチーズ焼き			厚揚げのピザ焼き									フライドスイートポテト						小松菜のナムル								
	スープ			スープ						スープ			スープ			スープ			スープ			スープ					
エネルギー	1080	Kcal	アレルギー	746	Kcal	アレルギー	653	Kcal	アレルギー	915	Kcal	アレルギー	1078	Kcal	アレルギー	953	Kcal	アレルギー	780	Kcal	アレルギー	1138	Kcal	アレルギー			
たんぱく	28.6	g			42.2	g				35.7	g		27.0	g		38.8	g		39.7	g		31.2	g		28.4	g	
脂質	29.6	g			21.5	g				10.2	g		19.7	g		49.5	g		20.5	g		20.9	g		30.4	g	
塩分	5.3	g			2.3	g				3.5	g		1.9	g		3.8	g		3.9	g		3.8	g		6.5	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			北辰館食堂お休み			北辰館食堂お休み			北辰館食堂お休み			北辰館食堂お休み																			
	鶏肉と大根のオイスター炒め			豚肉の蒲焼き			何が当たるかフライ																															
	ポテトサラダ			切り干し大根の煮物			プロッコリーとウインナーのソテー																															
	オムレツ			何が当たるかミニコロッケ			納豆																															
	みそ汁			みそ汁			みそ汁																															
エネルギー	865	Kcal	アレルギー	779	Kcal	アレルギー	730	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	35.2	g		28.6	g		24.6	g			g			g		g		g		g		g																
脂質	31.2	g		18.0	g		18.6	g			g			g		g		g		g		g																
塩分	3.1	g		3.8	g		3.1	g			g			g		g		g		g		g		g														
夕 食	ご飯			ご飯			北辰館食堂お休み			北辰館食堂お休み			北辰館食堂お休み			北辰館食堂お休み			北辰館食堂お休み																			
	肉団子と白菜のクリーム煮			手作り唐揚げ																																		
	白身魚フライ			フライドポテト&サラダ																																		
	ごぼうサラダ			手作りプリン																																		
	スープ			スープ																																		
	《クリスマス》																																					
エネルギー	952	Kcal	アレルギー	1065	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	29.0	g		38.0	g			g		g			g		g		g		g		g		g															
脂質	27.0	g		37.1	g			g		g			g		g		g		g		g		g															
塩分	4.8	g		2.7	g			g		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

