






※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	木			金			土			日			月			火			水			木		
朝 食	北辰館食堂お休み																		ご飯					
																			鶏とキャベツの塩炒め					
																			ごぼうサラダ					
																			生たまご					
																			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		Kcal	アレルギー	904	Kcal	アレルギー			
たんぱく		g			g			g			g			g			g		35.7	g	 			
脂質		g			g			g			g			g			g			g			34.7	g
塩分		g			g			g			g			g			g			g			3.4	g
夕 食	北辰館食堂お休み															ご飯			スパゲッティミートソース					
																豚もやし炒め			エビカツ					
																小松菜のごま和え			コーンサラダ					
																つきこんとごぼうのきんぴら								
																みそ汁			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		Kcal	アレルギー	820	Kcal	アレルギー	747	Kcal	アレルギー			
たんぱく		g			g			g			g			g		34.3	g	 	23.9	g	  			
脂質		g			g			g			g			g			g			23.2		g	16.5	g
塩分		g			g			g			g			g			g			4.2		g	3.9	g

日付	9			10			11			12			13			14			15		
曜日	金			土			日			月			火			水			木		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	メンチカツ			鶏挽肉とごぼう炒め			気仙沼カツオカツ			かりかりささみ揚げ			鶏肉と白菜の中華炒め			もやしと豚挽肉の炒め物			チキンとキャベツのガーリック炒め		
	豆苗ともやしのピリ辛炒め			ミニじゃがコロッケ			ブロッコリーとベーコンのカレーソテー			キャベツとウインナーの炒め物			コーンコロッケ			三角春巻き			大根サラダ		
	目玉焼き			納豆			生たまご			目玉焼き			ひじきの炒り煮			納豆			生たまご		
	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	750	Kcal	アレルギー	714	Kcal	アレルギー	757	Kcal	アレルギー	829	Kcal	アレルギー	818	Kcal	アレルギー	759	Kcal	アレルギー	795	Kcal	アレルギー
たんぱく	24.9	g		25.0	g		25.2	g		27.6	g		28.7	g		26.2	g		36.0	g	
脂質	19.2	g		13.7	g		22.1	g		25.2	g		26.5	g		20.4	g		23.6	g	
塩分	3.5	g		2.6	g		3.2	g		3.3	g		2.9	g		2.9	g		3.2	g	
夕食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			鶏挽肉とじゃがいものカレー			ご飯			醤油ラーメン		
	豚キャベツのみそ炒め			照焼ハンバーグ			鶏ももの生姜焼き			豚肉のじゃがピー中華和え			白身魚フライ			グリルチキンBBQソース			餃子		
	わかめサラダ			スクランブルエッグ			小松菜のおかか和え			マカロニサラダ			サラダ			サラダ			もやしのナムル		
	ちくわのマヨカリカリ焼き			フライドポテト&サラダ			里芋と大根の煮物			三角チーズポテトフライ						コンソメポテト					
	みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ					
エネルギー	885	Kcal	アレルギー	853	Kcal	アレルギー	848	Kcal	アレルギー	832	Kcal	アレルギー	1085	Kcal	アレルギー	818	Kcal	アレルギー	698	Kcal	アレルギー
たんぱく	36.9	g		32.6	g		39.0	g		34.3	g		32.6	g		35.3	g		26.8	g	
脂質	28.3	g		23.0	g		22.6	g		24.0	g		27.9	g		25.2	g		19.4	g	
塩分	4.6	g		4.0	g		4.3	g		3.6	g		5.7	g		3.0	g		4.8	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	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		
	豆腐ハンバーグデミソース			メンチカツ			挽肉の味噌野菜炒め			鶏肉とごぼうのピリ辛炒め			豚挽肉と豆腐のチャンプル			気仙沼産カツオカツ			鶏モモのカレー焼き			豚挽肉とキャベツの甘辛炒め		
	オムレツ			ウインナーとピーマンの甘辛炒め			かぼちゃコロッケ			マカロニサラダ			コーンコロッケ			ブロッコリーとコーンのサラダ			かにかまサラダ			牛コロッケ		
	ミックスビーンズサラダ			納豆			玉子とブロッコリーのサラダ			目玉焼き			納豆			変わりきんぴら			生たまご			納豆		
	スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁		
エネルギー	633	Kcal	アレルギー	741	Kcal	アレルギー	855	Kcal	アレルギー	912	Kcal	アレルギー	771	Kcal	アレルギー	665	Kcal	アレルギー	831	Kcal	アレルギー	793	Kcal	アレルギー
たんぱく	19.0	g		21.3	g		27.0	g		36.8	g		27.2	g		18.7	g		37.8	g		26.5	g	
脂質	8.2	g	 	17.7	g	 	30.3	g	 	32.8	g	 	20.5	g	 	10.8	g	 	25.4	g	 	17.9	g	
塩分	2.9	g		3.7	g		3.9	g		3.3	g		3.0	g		3.5	g		3.4	g		3.6	g	
夕食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			チキンハヤシ			ご飯			ソース焼きそば			ご飯		
	鶏モモの磯辺揚げ			豚肉と白菜の春雨炒め			ローストチキン			肉じゃが			イカと彩り野菜のカツ			麻婆豆腐			エビカツ			鶏肉と白菜のクリーム煮		
	大根サラダ			人参のごまマヨサラダ			キャベツとウインナーの炒め物			アジフライ			サラダ			ミニ焼売			じゃがいもと玉子のサラダ			ミートボール		
	海鮮チヂミ			三角チーズポテトフライ			かぼちゃの煮物			小松菜のごま和え						もやしのナムル						コーンサラダ		
	みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			スープ			スープ			スープ			スープ		
エネルギー	936	Kcal	アレルギー	922	Kcal	アレルギー	963	Kcal	アレルギー	872	Kcal	アレルギー	1092	Kcal	アレルギー	781	Kcal	アレルギー	913	Kcal	アレルギー	874	Kcal	アレルギー
たんぱく	36.5	g		33.9	g		39.1	g		35.9	g		31.9	g		30.2	g		27.2	g		29.3	g	
脂質	30.8	g	 	28.0	g	 	28.9	g	 	23.8	g	 	33.8	g	 	20.0	g	 	43.1	g	 	25.4	g	
塩分	4.7	g		4.3	g		5.3	g		3.8	g		5.4	g		2.6	g		7.9	g		5.9	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30			31		
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		
	ハムカツ			白身魚フライ			鶏モモと白菜の中華炒め			三陸産まわかめの磯風味カツ			鶏モモの照焼風			豚肉の野菜炒め			ウインナー野菜炒め			豚挽肉とニラもやしのオイスター炒め		
	コールスローサラダ			ブロッコリーとウインナーのソテー			わかめサラダ			鶏挽肉の味噌野菜炒め			豆苗炒め			スパサラ			はんぺんチーズ焼き			春巻き		
	目玉焼き			ひじきの炒り煮			生たまご			納豆			ポテトサラダ			目玉焼き			生たまご			納豆		
	スープ			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	805	Kcal	アレルギー	704	Kcal	アレルギー	834	Kcal	アレルギー	749	Kcal	アレルギー	897	Kcal	アレルギー	833	Kcal	アレルギー	769	Kcal	アレルギー	746	Kcal	アレルギー
たんぱく	24.6	g	 	20.3	g	  	35.2	g	   	25.2	g	  	37.9	g	  	35.8	g	  	29.3	g	  	27.2	g	  
脂質	23.9	g		12.8	g		28.6	g		17.5	g		30.5	g		27.1	g		25.5	g		19.3	g	
塩分	3.3	g		3.3	g		2.8	g		3.3	g		3.8	g		3.3	g		5.9	g		3.0	g	
夕食	ご飯			ご飯			ご飯			ポークカレー			ご飯			鶏塩うどん			ご飯			ご飯		
	豚肉のしぐれ煮			バジルチキン			豚ブルコギ			むかしのコロッケ			ハンバーグ甘酢あん			カレーコロッケ			とんかつ			鶏モモのガーリック焼き		
	小松菜とかにかま和え			ごぼうサラダ			三角春巻き			サラダ			スクランブルエッグ			キャベツとわかめのナムル風サラダ			サラダ			サラダ		
	とうもろこしの香ばしつまみ揚げ			カレーポテト			キャベツのナムル						フライドポテト&サラダ						青のりポテト			ジャーマンポテト		
	みそ汁			スープ			スープ			スープ			スープ						みそ汁			スープ		
エネルギー	806	Kcal	アレルギー	954	Kcal	アレルギー	757	Kcal	アレルギー	1114	Kcal	アレルギー	855	Kcal	アレルギー	749	Kcal	アレルギー	797	Kcal	アレルギー	834	Kcal	アレルギー
たんぱく	29.3	g	   	35.4	g	  	32.3	g	  	29.0	g	  	32.2	g	  	31.2	g	  	23.5	g	  	36.9	g	  
脂質	23.6	g		40.4	g		19.0	g		29.3	g		22.2	g		21.5	g		20.5	g		26.8	g	
塩分	3.6	g		3.8	g		2.2	g		6.0	g		4.4	g		2.8	g		2.8	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

