



※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	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		
	ひき肉と野菜のカレー炒め			豆腐ハンバーグ和風ソース			気仙沼産カツオカツ			豚挽肉とキャベツの甘味噌あんかけ			こってり鶏ごぼう炒め			メンチカツ			もやしと豚挽肉の炒め物			ウィンナー野菜炒め		
	マカロニサラダ			ミニオムレツ			豆苗ともやしのピリ辛炒め			玉子とブロッコリーのサラダ			小松菜のいそか和え			コーンサラダ			コーンコロッケ			はんぺんのチーズ焼き		
	目玉焼き			ブロッコリーとコーンのソテー			生たまご			納豆			目玉焼き			変わりきんぴら			生たまご			納豆		
	スープ			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	754	Kcal	アレルギー	665	Kcal	アレルギー	694	Kcal	アレルギー	821	Kcal	アレルギー	876	Kcal	アレルギー	775	Kcal	アレルギー	802	Kcal	アレルギー	748	Kcal	アレルギー
たんぱく	31.2	g	小麦 卵 牛乳	18.7	g	小麦 卵 牛乳	23.9	g	小麦 卵 牛乳	28.6	g	小麦 卵 牛乳	36.4	g	小麦 卵 牛乳	23.1	g	小麦 卵 牛乳	30.5	g	小麦 卵 牛乳	25.1	g	小麦 卵 牛乳
脂質	18.9	g		7.9	g		14.8	g		24.2	g		26.4	g		20.0	g		22.7	g		21.2	g	
塩分	3.3	g		4.1	g		3.4	g		4.2	g		4.2	g		3.5	g		3.1	g		5.7	g	
夕食	ご飯			ご飯			豚挽肉のカレー			照焼チキン丼			ウィンナーとコーンのクリームパスタ			ご飯			ご飯			ご飯		
	豚肉と青梗菜の春雨炒め			鶏肉と大根のオイスター炒め			かぼちゃコロッケ						エビカツ			回鍋肉			鶏モモのガーリック焼き			豚肉のみそ炒め		
	ゆでキャベツのかに風味サラダ			小松菜のおかか和え			サラダキャベ			かにかまとわかめの和え物			ミックスビーンズサラダ			ミニ焼売			かにかまサラダ			小松菜のごま和え		
	三角ごまおさつフライ			揚げ出し豆腐						こんにゃくと切り干し大根の挽肉炒め						もやしのナムル			塩ポテト			三角チーズポテトフライ		
	スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			スープ			スープ			みそ汁		
エネルギー	907	Kcal	アレルギー	815	Kcal	アレルギー	1178	Kcal	アレルギー	1054	Kcal	アレルギー	843	Kcal	アレルギー	781	Kcal	アレルギー	794	Kcal	アレルギー	813	Kcal	アレルギー
たんぱく	34.7	g	小麦 卵 牛乳 蟹	31.8	g	小麦 卵 牛乳 蟹	28.6	g	小麦 卵 牛乳 蟹	43.9	g	小麦 卵 牛乳 蟹	30.9	g	小麦 卵 牛乳 蟹	31.8	g	小麦 卵 牛乳 蟹	35.2	g	小麦 卵 牛乳 蟹	34.2	g	小麦 卵 牛乳 蟹
脂質	23.9	g		27.2	g		35.2	g		29.1	g		21.2	g		20.0	g		22.8	g		22.0	g	
塩分	4.3	g		3.3	g		5.9	g		3.3	g		7.0	g		2.9	g		4.0	g		2.8	g	

日付	9			10			11			12			13			14			15		
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		
	鶏モモと白菜の中華炒め			豚肉と小松菜のたまご炒め			鶏モモの和風焼き			鶏挽肉チャプチェ			鶏肉とスタミナピリ辛炒め			アジフライ			ハムカツ		
	わかめのサラダ			ポテトサラダ			ブロッコリーとウィンナーのソテー			厚焼き玉子			スパサラ			かにかまたまご炒め			小松菜とコーンのソテー		
	目玉焼き			切り干し大根の煮物			生たまご			納豆			目玉焼き			ひじきの炒り煮			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	843	Kcal	アレルギー	831	Kcal	アレルギー	843	Kcal	アレルギー	843	Kcal	アレルギー	843	Kcal	アレルギー	769	Kcal	アレルギー	763	Kcal	アレルギー
たんぱく	35.2	g		33.2	g		40.5	g		27.3	g		35.9	g		25.2	g		26.1	g	
脂質	29.6	g	 	21.6	g		28.4	g	 	12.5	g		26.9	g	 	18.9	g	 	18.5	g	 
塩分	2.8	g		4.1	g		3.4	g		5.0	g		3.3	g		3.7	g		4.0	g	
夕食	ご飯			チキンカレー			ご飯			味噌ラーメン			ご飯			ご飯			ご飯		
	豚肉の生姜焼き			野菜コロッケ			豚キムチ			餃子			ハンバーグデミソース			バジルチキン			豚肉のテンメンジャン炒め		
	ゆでキャベツのおかか味ぼん			サラダ			春巻き			キャベツのごま和え			スクランブルエッグ			ホットコーンポテト			ブロッコリーのおかか和え		
	とうもろこしの香ばしつまみ揚げ						小松菜のナムル						フライドポテト&サラダ			チョコプリン			海鮮チヂミ		
	みそ汁			スープ			スープ						スープ			スープ			スープ		
エネルギー	782	Kcal	アレルギー	1095	Kcal	アレルギー	880	Kcal	アレルギー	761	Kcal	アレルギー	829	Kcal	アレルギー	1049	Kcal	アレルギー	864	Kcal	アレルギー
たんぱく	33.8	g		26.9	g		31.2	g		28.5	g		32.1	g		38.9	g		33.1	g	
脂質	17.7	g	 	31.8	g	 	33.2	g		22.2	g	 	22.7	g	 	40.0	g		25.5	g	
塩分	3.9	g		5.9	g		3.0	g		5.5	g		3.6	g		3.9	g		4.6	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	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		
	豚挽肉のピリ辛炒め			豆腐ハンバーグ甘酢あん			鶏肉と白菜の中華炒め			メンチカツ			じゃがいもと挽肉の照焼風炒め			気仙沼産カツオカツ			カレーコロッケ			白身魚フライ		
	ごぼうとコーンのサラダ			ミニオムレツ			小松菜とかにかまのごまヨササラダ			豆苗炒め			切り干し大根の煮物			マカロニサラダ			ブロッコリーとウインナーのソテー			小松菜とベーコンのソテー		
	納豆			ブロッコリーとコーンのソテー			目玉焼き			納豆			生たまご			五目きんぴら			目玉焼き			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	651	Kcal	アレルギー	886	Kcal	アレルギー	886	Kcal	アレルギー	805	Kcal	アレルギー	705	Kcal	アレルギー	708	Kcal	アレルギー	708	Kcal	アレルギー
たんぱく	24.5	g	🌾 👤 🍷 🦀	18.3	g	🌾 👤 🍷 🦀	37.1	g	🌾 👤 🍷 🦀	27.9	g	🌾 👤 🍷 🦀	31.3	g	🌾 👤 🍷 🦀	19.3	g	🌾 👤 🍷 🦀	22.1	g	🌾 👤 🍷 🦀	22.5	g	🌾 👤 🍷 🦀
脂質	25.8	g		7.9	g		33.5	g		17.9	g		18.4	g		14.8	g		17.2	g		13.6	g	
塩分	3.3	g		3.3	g		2.9	g		2.6	g		4.9	g		3.5	g		3.2	g		3.1	g	
夕食	ご飯			鶏挽肉とじゃがいものカレー			ご飯			あんかけ焼きそば			ご飯			炒飯			ご飯			ご飯		
	鶏モモの香草焼き			野菜コロッケ			豚肉のうなだれ焼き			ミニ焼売			ガーリックベッパーチキン			三角春巻き			鶏じゃが			豚肉とキャベツのみそ炒め		
	ゆでキャベツとかにかまのサラダ			サラダキャベ			サラダキャベ			わかめのツナ和え			サラダ			小松菜のナムル			エビカツ			コーンコロッケ		
	三角ごまおさつフライ						塩ポテト						かぼちやの煮物						ゆでキャベツのおかか味噌			わかめサラダ		
	スープ			スープ			みそ汁			スープ			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	920	Kcal	アレルギー	1056	Kcal	アレルギー	813	Kcal	アレルギー	752	Kcal	アレルギー	896	Kcal	アレルギー	987	Kcal	アレルギー	870	Kcal	アレルギー	800	Kcal	アレルギー
たんぱく	36.9	g	🌾 👤 🍷 🦀	27.4	g	🌾 👤 🍷 🦀	34.1	g	🌾 👤 🍷 🦀	25.7	g	🌾 👤 🍷 🦀	35.8	g	🌾 👤 🍷 🦀	28.1	g	🌾 👤 🍷 🦀	33.4	g	🌾 👤 🍷 🦀	33.9	g	🌾 👤 🍷 🦀
脂質	34.6	g		27.5	g		25.4	g		21.4	g		28.7	g		30.5	g		24.0	g		18.3	g	
塩分	4.1	g		5.9	g		3.1	g		7.5	g		4.8	g		8.0	g		3.7	g		4.2	g	

日付	24			25			26			27			28			
曜日	火			水			木			金			土			
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			
	ローストチキン			こってり鶏ごぼう炒め			ささみカツ			豚挽肉のニラもやしオイスター炒め			ウィンナー炒め			
	コールスローサラダ			ゆでキャベツとかにかまのサラダ			コーンサラダ			ミートボール			ポテトサラダ			
	生たまご			ひじきの炒り煮			目玉焼き			厚焼き玉子			納豆			
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			
エネルギー	889	Kcal	アレルギー	915	Kcal	アレルギー	797	Kcal	アレルギー	741	Kcal	アレルギー	748	Kcal	アレルギー	
たんぱく	28.5	g		30.6	g		26.0	g		28.4	g		20.5	g		
脂質	31.5	g		29.4	g	 	21.2	g		18.5	g	 	21.6	g	 	
塩分	4.1	g		5.6	g		3.3	g		3.7	g		5.3	g		
夕食	肉団子のカレー			ご飯			豚汁うどん			ご飯			ご飯			
	イカと彩り野菜のカツ			ハンバーグケチャップ			むかしのコロケ			鶏モモの生姜焼き			とんかつ			
	サラダ			スクランブルエッグ			小松菜ともやしの和え物			サラダ			サラダ			
				フライドポテト&サラダ						バジルポテト			きんぴらごぼう			
	スープ			スープ						みそ汁			みそ汁			
エネルギー	1160	Kcal	アレルギー	839	Kcal	アレルギー	707	Kcal	アレルギー	808	Kcal	アレルギー	834	Kcal	アレルギー	
たんぱく	28.1	g	 	31.9	g		28.8	g		34.9	g	 	23.8	g		
脂質	34.7	g		22.2	g	 	11.6	g		23.4	g		 	22.5	g	 
塩分	7.4	g		4.5	g		3.2	g		3.8	g			3.4	g	

アレルギー表示

・卵 ・乳 ・小麦 ・そば ・落花生 ・えび ・カニ ・くるみ

