



※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	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		
	照焼豆腐ハンバーグ			鶏挽肉と青梗菜の中華炒め			ウインナーのカレー炒め			メンチカツ			鶏肉とキャベツの炒め			豚挽肉と豆腐のチャンプルー			気仙沼産カツオカツ			鶏ももの香草焼き		
	ミニオムレツ			小松菜のナムル			かぼちゃコロッケ			サラダ			ごぼうサラダ			大根サラダ			ブロッコリーとウインナーのソテー			小松菜とコーンの炒め		
	玉ねぎとわかめのサラダ			生たまご			目玉焼き			五目きんぴら			納豆			生たまご			スパサラ			納豆		
	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	617	Kcal	アレルギー	687	Kcal	アレルギー	811	Kcal	アレルギー	687	Kcal	アレルギー	848	Kcal	アレルギー	787	Kcal	アレルギー	687	Kcal	アレルギー	729	Kcal	アレルギー
たんぱく	16.3	g		28.5	g		24.9	g		17.8	g		31.3	g		31.6	g		18.0	g		30.8	g	
脂質	7.0	g	 	16.6	g		26.4	g	 	14.3	g		29.8	g	 	24.0	g	 	15.5	g	 	18.8	g	
塩分	3.5	g		2.2	g		4.0	g		3.2	g		3.1	g		3.3	g		3.2	g		2.8	g	
夕食	ご飯			ご飯			ちらし寿司			ご飯			スパゲッティミートソース			ご飯			ご飯			ご飯		
	厚揚げのみそ炒め			豚肉の蒲焼き			かりかりささみ揚げ			豚肉とじゃがいものオイスターソース炒め			イカと彩り野菜のカツ			鶏モモの和風焼き			豚キムチ			肉団子と白菜のクリーム煮		
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ゆでキャベツのおかか味ぼん			小松菜ともやしの和え物			もやしのごまマヨサラダ			コールスローサラダ			サラダ			ミニ焼売			玉子とブロッコリーのサラダ		
	がんものマヨネーズ焼き			三角チーズポテトフライ						とうもろこしの香ばしつまみ揚げ						小松菜とたまご炒め			キャベツのナムル			野菜コロッケ		
	スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			スープ			スープ		
						《ひな祭り》																		
エネルギー	765	Kcal	アレルギー	779	Kcal	アレルギー	1021	Kcal	アレルギー	864	Kcal	アレルギー	786	Kcal	アレルギー	843	Kcal	アレルギー	793	Kcal	アレルギー	939	Kcal	アレルギー
たんぱく	26.0	g		33.4	g		29.7	g		34.8	g		24.8	g		39.5	g		32.9	g		27.7	g	
脂質	25.1	g	 	19.6	g	 	17.5	g		28.0	g		19.6	g	 	28.9	g	 	21.9	g		30.3	g	
塩分	3.6	g		3.1	g		7.0	g		2.6	g		3.4	g		2.6	g		3.3	g		5.2	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		
	鶏挽肉の味噌野菜炒め			ローストチキン			豚挽肉とたけ餅-中華炒め			アジフライ			鶏肉とごぼうの甘辛焼炒め			カリカリささみ揚げ			豚肉の野菜炒め		
	白身魚フライ			ブロッコリーとコーンのサラダ			大根とわかめのサラダ			サラダ			ブロッコリーのおかかマヨサラダ			小松菜とウインナーのソテー			カレーマカロニサラダ		
	マカロニサラダ			スクランブルエッグ			納豆			豆苗と卵の炒め物			生たまご			ひじきの炒り煮			目玉焼き		
	みそ汁			スープ/宇			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	810	Kcal	アレルギー	830	Kcal	アレルギー	701	Kcal	アレルギー	709	Kcal	アレルギー	907	Kcal	アレルギー	757	Kcal	アレルギー	903	Kcal	アレルギー
たんぱく	27.5	g		36.2	g		24.2	g		23.8	g		37.8	g		21.8	g		35.8	g	
脂質	20.3	g	 	24.9	g	 	17.6	g	 	17.5	g	 	34.7	g	 	17.3	g	 	30.6	g	
塩分	3.7	g		4.0	g		4.0	g		2.8	g		3.2	g		4.0	g		3.3	g	
夕食	豚丼			豚挽肉カレー			ご飯			醤油ラーメン			牛コロッセ井			ご飯			ご飯		
				エビカツ			メンチカツ			餃子						デミグラスハンバーグ			グリルチキンBBQソース		
	かにかまとわかめの和え物			サラダ			チョレギサラダ			もやしのナムル			かにかまサラダ			スクランブルエッグ			キャベツのごま和え		
	切り干し大根の煮物						かぼちやの煮物						里芋と大根の煮物			フライドポテト&サラダ			青のりポテト		
	みそ汁			スープ			スープ						みそ汁			スープ			スープ		
エネルギー	912	Kcal	アレルギー	1096	Kcal	アレルギー	838	Kcal	アレルギー	704	Kcal	アレルギー	993	Kcal	アレルギー	829	Kcal	アレルギー	797	Kcal	アレルギー
たんぱく	32.6	g		30.1	g		19.2	g		27.1	g		25.8	g		32.1	g		34.9	g	
脂質	13.5	g		32.3	g	 	18.6	g		19.8	g	 	15.4	g		22.7	g	 	23.1	g	
塩分	6.4	g		5.6	g		3.9	g		5.9	g		6.4	g		3.6	g		2.5	g	

アレルギー表示

・卵 ・乳 ・小麦 ・そば ・落花生 ・えび ・カニ ・くるみ





※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		
	豆腐ハンバーグ甘酢あん			鶏挽肉の塩野菜炒め			メンチカツ			白身魚フライ			ウインナー野菜炒め			ハムカツ			鶏肉のカレー炒め			ローストチキン		
	ミニオムレツ			大根サラダ			コーンサラダ			ごぼうサラダ			ミートボール			ポテトサラダ			ブロッコリーのおかか和え			人参のごまマヨサラダ		
	小松菜とコーンのソテー			納豆			生たまご			スクランブルエッグ			納豆			切り干し大根のタレ炒め			生たまご			納豆		
	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	643	Kcal	アレルギー	696	Kcal	アレルギー	754	Kcal	アレルギー	815	Kcal	アレルギー	764	Kcal	アレルギー	766	Kcal	アレルギー	854	Kcal	アレルギー	826	Kcal	アレルギー
たんぱく	17.5	g		31.6	g		22.9	g		25.5	g		22.8	g		19.5	g		37.1	g		32.1	g	
脂質	7.7	g	 	12.3	g	 	20.5	g	 	24.4	g	 	22.9	g	 	16.0	g	 	28.6	g	 	28.3	g	
塩分	3.5	g		3.3	g		3.3	g		3.0	g		5.6	g		4.8	g		3.1	g		5.0	g	
夕食	ご飯			ポークハヤシ			ご飯			ソース焼きそば			炒飯			ご飯			ガパオライス			ご飯		
	豚肉と青梗菜の春雨炒め			野菜コロッケ			ガーリックベッパーチキン			イカと彩り野菜のカツ			三角春巻き			厚揚げのもやしあんかけ						豚肉キャベツのみそ炒め		
	もやしのナムル			サラダキャベ			サラダ			ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			わかめのツナ和え			わかめと玉ねぎの和え物			ゆでキャベツのかに風味サラダ			スパサラ		
	ミニ肉まん						コンソメポテト									きんぴらごぼう						厚焼き玉子		
	スープ			スープ			スープ			スープ			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁		
エネルギー	829	Kcal	アレルギー	1041	Kcal	アレルギー	864	Kcal	アレルギー	832	Kcal	アレルギー	1012	Kcal	アレルギー	714	Kcal	アレルギー	1022	Kcal	アレルギー	805	Kcal	アレルギー
たんぱく	34.1	g		27.9	g		35.9	g		26.1	g		31.0	g		24.3	g		41.1	g		35.1	g	
脂質	17.0	g	 	29.3	g	 	31.7	g	 	33.0	g	 	31.5	g	 	17.2	g	 	26.4	g	 	21.6	g	
塩分	3.9	g		5.2	g		4.4	g		7.6	g		8.2	g		2.8	g		3.8	g		3.9	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30			31		
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		
	もやしと豚挽肉の炒め物			気仙沼カツオカツ			鶏挽肉のオイスター炒め			豚スタミナ炒め			カリカリささみカツ			ウインナーカレー炒め			厚揚げと豚挽肉の中華炒め			かにかまとキャベツのたまご炒め		
	小松菜のマヨサラダ			サラダ			ブロッコリーとコーンのマヨ和え			大根とわかめのサラダ			マカロニサラダ			コーンとブロッコリーのサラダ			玉ねぎとわかめの和え物			もやしサラダ		
	生たまご			五目きんぴら			目玉焼き			納豆			キャベツとハムの炒め物			生たまご			納豆			ひじきの炒り煮		
	みそ汁			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	830	Kcal	アレルギー	640	Kcal	アレルギー	803	Kcal	アレルギー	685	Kcal	アレルギー	801	Kcal	アレルギー	761	Kcal	アレルギー	740	Kcal	アレルギー	666	Kcal	アレルギー
たんぱく	31.5	g		16.8	g		37.1	g		30.4	g		23.2	g		25.2	g		28.9	g		20.6	g	
脂質	26.5	g	 	10.9	g	 	23.8	g		13.1	g		19.7	g	 	22.5	g		19.6	g		11.9	g	
塩分	3.2	g		3.1	g		2.5	g		3.1	g		3.7	g		4.0	g		2.9	g		3.3	g	
夕食	チキンカレー			ご飯			かけうどん			親子丼			ご飯			ご飯			ご飯			鶏挽肉とじゃがいものカレー		
	かぼちゃコロッケ			ごぼうと豚肉のみそ炒め			むかしのコロッケ						デミハンバーグ			豚もやし生姜焼き			肉団子とキャベツのオイスター炒め			かぼちゃコロッケ		
	サラダ			レタスとわかめのナムル風サラダ			小松菜のいそか和え			キャベツのごま和え			スクランブルエッグ			ゆでキャベツのおかか味ぼん			小松菜とコーンの和え物			サラダ		
				三角チーズポテトフライ						切り干し大根の煮物			フライドポテト&サラダ			とうもろこしの香ばしつまみ揚げ			バターポテト					
	スープ			みそ汁						みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			スープ		
			【仙台育英産グリーンレタス使用】																					
エネルギー	1171	Kcal	アレルギー	787	Kcal	アレルギー	689	Kcal	アレルギー	960	Kcal	アレルギー	829	Kcal	アレルギー	751	Kcal	アレルギー	701	Kcal	アレルギー	1138	Kcal	アレルギー
たんぱく	27.9	g		32.8	g		24.3	g		37.6	g		32.1	g		34.0	g		21.0	g		28.4	g	
脂質	34.7	g	 	20.9	g	 	13.6	g		24.0	g		22.7	g	 	17.7	g		12.9	g		30.4	g	
塩分	6.5	g		2.7	g		3.0	g		3.7	g		3.6	g		2.7	g		3.4	g		6.5	g	

アレルギー表示

- ・卵
- ・乳
- ・小麦
- ・そば
- ・落花生
- ・えび
- ・カニ
- ・くるみ