



※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	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		
	豆腐ハンバーグケチャソース			豚挽肉のピリ辛みそもやし			メンチカツ			グリルチキンBBQソース			アジフライ			ハムエッグ			かりかりささみ揚げ			牛コロッケ		
	ミニオムレツ			大根サラダ			マカロニサラダ			キャベツとウインナーの炒め物			もやしとにらのたまご炒め			ポテトサラダ			ブロッコリーとコーンのサラダ			豆苗と卵の炒め物		
	ブロッコリーとコーンのソテー			納豆			目玉焼き			生たまご			納豆			金平れんこん			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	635	Kcal	アレルギー	758	Kcal	アレルギー	799	Kcal	アレルギー	852	Kcal	アレルギー	726	Kcal	アレルギー	681	Kcal	アレルギー	785	Kcal	アレルギー	750	Kcal	アレルギー
たんぱく	18.0	g		27.3	g		23.9	g		36.9	g		25.1	g		21.4	g		27.5	g		23.8	g	
脂質	7.9	g		21.0	g		23.9	g		29.5	g		18.5	g		14.3	g		18.2	g		17.5	g	
塩分	3.4	g		4.0	g		3.3	g		3.5	g		3.3	g		3.5	g		3.4	g		2.9	g	
夕食	ご飯			ご飯			ご飯			豚キムチ丼			チキンカレー			ご飯			ミートソースパスタ			照り焼きチキン丼		
	鶏塩野菜炒め			肉じゃが			鶏肉とパプリカのマヨ醤油炒め									鶏肉と青梗菜の中華炒め炒め								
	里芋とこんにゃくの煮物			小松菜のごま和え			かぼちゃコロッケ			ワカメチム			ハムコーンサラダ			キャベツのおかか和え			ごぼうサラダ			切り干し大根の煮物		
	冷や奴						もやしサラダ									三角チーズポテトフライ								
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			スープ			スープ			みそ汁		
エネルギー	832	Kcal	アレルギー	774	Kcal	アレルギー	809	Kcal	アレルギー	833	Kcal	アレルギー	1013	Kcal	アレルギー	761	Kcal	アレルギー	696	Kcal	アレルギー	696	Kcal	アレルギー
たんぱく	33.9	g		33.4	g		29.4	g		29.5	g		26.8	g		29.3	g		20.1	g		20.1	g	
脂質	24.7	g		18.0	g		24.6	g		16.8	g		27.4	g		21.7	g		16.3	g		16.3	g	
塩分	3.6	g		3.1	g		3.6	g		3.5	g		5.7	g		3.1	g		2.8	g		2.8	g	

日付	9			10			11			12			13			14			15		
曜日	土			日			月			火			水			木			金		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	鶏挽肉とごぼう炒め			ウインナーカレー炒め			厚揚げとピーマン炒め			ハムカツ			鶏モモの香草焼き			厚揚げと小松菜のピリ辛炒め			豚挽肉とキャベツの生姜炒め		
	ひじきの炒り煮			ブロッコリーのおかかマヨ和え			小松菜のかにかま和え			サラダキャベ			スパサラ			もやしとかにかまの和え物			ごぼうサラダ		
	揚げだし豆腐			生たまご			納豆			目玉焼き			つきこんとごぼうの金平			生たまご			納豆		
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁		
エネルギー	737	Kcal	アレルギー	811	Kcal	アレルギー	731	Kcal	アレルギー	740	Kcal	アレルギー	763	Kcal	アレルギー	780	Kcal	アレルギー	757	Kcal	アレルギー
たんぱく	23.0	g		26.2	g		26.2	g		23.8	g		28.2	g		30.0	g		24.6	g	
脂質	17.8	g	 	29.8	g		19.0	g		18.1	g		21.9	g	 	24.6	g	  	21.2	g	 
塩分	3.4	g		3.8	g		3.2	g		3.3	g		3.6	g		2.5	g		2.8	g	
夕食	ご飯			ご飯			ご飯			豚挽肉カレー			ご飯			中華そば			ご飯		
	コーンシチュー			回鍋肉			ブロッコリーと鶏肉のバター醤油風炒め						ハンバーグ			餃子			鶏肉と大根の照り炒め		
	白身魚フライ			春巻き			カレーコロッケ			コールスローサラダ			スクランブルエッグ						野菜コロッケ		
	サラダキャベ												チョレギサラダ								
				スープ			スープ			スープ			スープ						みそ汁		
													【仙台育英産グリーンレタス使用】								
エネルギー	958	Kcal	アレルギー	802	Kcal	アレルギー	848	Kcal	アレルギー	1060	Kcal	アレルギー	868	Kcal	アレルギー	677	Kcal	アレルギー	865	Kcal	アレルギー
たんぱく	37.7	g		32.1	g		30.1	g		26.5	g		32.7	g		25.5	g		29.4	g	
脂質	23.9	g	 	23.2	g		25.1	g		33.3	g	 	22.2	g	  	18.2	g	 	21.0	g	
塩分	3.4	g		2.6	g		3.1	g		4.7	g		5.5	g		4.8	g		4.9	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	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		
	気仙沼産カツオカツ			豆腐ハンバーグ蕁ソース			鶏挽肉の味噌野菜炒め			鶏ももの生姜焼き			メンチカツ			チキンとキャベツのガーリック炒め			アジフライ			厚揚げと豚挽肉の中華炒め		
	もやしと挽肉の炒め物			ミニオムレツ			小松菜のおかかマヨ和え			コーンサラダ			サラダ			スパサラ			豆苗ともやしのピリ辛炒め			ゆでキャベツのおかか味ぼん		
	生たまご			キャベツとハムの炒め物			納豆			生たまご			五目きんぴら			納豆			ひじきの炒り煮			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	756	Kcal	アレルギー	650	Kcal	アレルギー	700	Kcal	アレルギー	803	Kcal	アレルギー	687	Kcal	アレルギー	776	Kcal	アレルギー	657	Kcal	アレルギー	776	Kcal	アレルギー
たんぱく	27.0	g		19.7	g		26.0	g		34.5	g		17.8	g		31.5	g		19.4	g		33.0	g	
脂質	21.2	g		10.4	g		17.5	g		24.8	g		14.3	g		21.7	g		11.7	g		23.1	g	
塩分	3.3	g		3.4	g		3.0	g		3.8	g		3.2	g		3.0	g		3.8	g		3.1	g	
夕食	葱塩豚丼			ご飯			ご飯			ポークハヤシ			ご飯			あんかけ焼きそば			ご飯			ご飯		
				鶏肉とパプリカのカレー醤油炒め			ソーストンテキ風						豚もやしの蒲焼き			揚げ焼売			鶏肉とごぼうの甘辛炒め			チキンカツ		
	小松菜とかにかま和え			スパサラ			サラダ			玉子とブロッコリーのサラダ			かにかまとわかめの和え物						ほうれん草のごま和え			サラダ		
				三角ごまおさつフライ			バターコーン						かぼちゃの煮物						ミートボール			青のりポテト		
	みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	912	Kcal	アレルギー	801	Kcal	アレルギー	873	Kcal	アレルギー	1068	Kcal	アレルギー	813	Kcal	アレルギー	839	Kcal	アレルギー	847	Kcal	アレルギー	768	Kcal	アレルギー
たんぱく	33.8	g		29.6	g		34.0	g		31.8	g		34.7	g		27.1	g		32.7	g		29.4	g	
脂質	21.9	g		23.9	g		27.1	g		36.7	g		15.8	g		28.3	g		26.9	g		11.0	g	
塩分	3.3	g		3.3	g		4.1	g		5.2	g		4.1	g		6.9	g		3.9	g		3.9	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30			31		
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		
	豚肉と小松菜のたまご炒め			ハムカツ			バジルチキン			白身魚フライ			ウインナー炒め			鶏挽肉の野菜炒め			ローストチキン			ウインナーと野菜のカレー炒め		
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ポテトサラダ			ごぼうとカイワレのサラダ			豆苗と油揚げの炒め物			大根とわかめのサラダ			マカロニサラダ			ミックスビーンズサラダ			グリルポテト		
	納豆			目玉焼き			生たまご			納豆			生たまご			コーンコロケ			納豆			生たまご		
	みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ		
エネルギー	754	Kcal	アレルギー	794	Kcal	アレルギー	938	Kcal	アレルギー	716	Kcal	アレルギー	723	Kcal	アレルギー	737	Kcal	アレルギー	777	Kcal	アレルギー	756	Kcal	アレルギー
たんぱく	32.1	g		24.6	g		35.1	g		23.7	g		22.5	g		23.7	g		33.1	g		22.4	g	
脂質	16.6	g		21.3	g		40.9	g		16.1	g		20.8	g		16.6	g		19.0	g		23.1	g	
塩分	3.5	g		3.5	g		3.2	g		2.3	g		4.7	g		3.5	g		4.2	g		2.3	g	
夕食	かにかま炒飯			ご飯			鶏挽肉とじゃがいものカレー			ご飯			豚汁うどん			ご飯			牛コロケ丼			ご飯		
	春巻き			豚肉の塩レモン炒め						青梗菜の鶏肉炒め			野菜コロケ			ハンバーグ ケチャソ						鶏肉とじゃがいものオースター炒め		
				マカロニサラダ			ハムコーンサラダ			チョレギサラダ			サラダ			スクランブルエッグ			大根サラダ			ブロッコリーのごまダレ和え		
				ほぼ空豆天						ミニ肉まん						フライドポテト&サラダ						厚焼き玉子		
	スープ			みそ汁			スープ			スープ			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁		
										【仙台育英産グリーンレタス使用】														
エネルギー	999	Kcal	アレルギー	837	Kcal	アレルギー	974	Kcal	アレルギー	835	Kcal	アレルギー	661	Kcal	アレルギー	839	Kcal	アレルギー	929	Kcal	アレルギー	742	Kcal	アレルギー
たんぱく	28.0	g		33.6	g		27.3	g		29.7	g		26.7	g		31.9	g		25.1	g		31.3	g	
脂質	31.0	g		26.1	g		23.1	g		27.5	g		11.9	g		22.2	g		14.9	g		18.6	g	
塩分	8.0	g		3.0	g		5.7	g		3.1	g		2.7	g		4.5	g		6.4	g		3.2	g	

アレルギー表示

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