



※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            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 鶏挽肉のごぼう炒め    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 鶏モモの和風グリル |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 豆腐ハンバーグ甘酢あん   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | アジフライ             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 小松菜とウィンナーの炒め物  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | メンチカツ |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 豚挽肉と豆腐のチャンプルー     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | ローストチキン       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 小松菜のおかかマヨ和え  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | サラダ       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | ミニオムレツ        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 豆苗と油揚げの炒め物        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | ゆでキャベツのかに風味サラダ |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | サラダ   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | わかめサラダ            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | ポテトサラダ        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 納豆           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 生たまご      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | コーンサラダ        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 納豆                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 生たまご           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 五目金平  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 納豆                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 生たまご          |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 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 | 716          | Kcal | アレルギー                                                                                                                                                                                                                                                             | 757       | Kcal | アレルギー                                                                                                                                                                                                                                                             | 652           | Kcal | アレルギー                                                                                                                                                                                                                                                             | 707               | Kcal | アレルギー                                                                                                                                                                                                                                                                   | 759            | Kcal | アレルギー                                                                                                                                                                                                                                                                   | 687   | Kcal | アレルギー                                                                                                                                                                                                                                                                   | 739               | Kcal | アレルギー                                                                                                                                                                                                                                                                   | 840           | Kcal | アレルギー                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| たんぱく  | 27.0         | g    | <br><br>       | 33.7      | g    | <br><br>       | 16.7          | g    | <br><br>       | 23.7              | g    | <br><br>       | 25.5           | g    | <br><br>       | 17.8  | g    | <br><br>       | 27.2              | g    | <br><br>       | 35.2          | g    |                                                                                                                                                                                      |
| 脂質    | 17.3         | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 22.9      | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9.4           | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 17.8              | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 22.5           | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14.3  | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 18.2              | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 26.1          | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 塩分    | 2.6          | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2.7       | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3.8           | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2.4               | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3.8            | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3.2   | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3.4               | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4.3           | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 夕 食   | ご飯           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | キーマカレー    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | ご飯            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | キャベツとベーコンのコンソメパスタ |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | ご飯             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 炒飯    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | ご飯                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | ご飯            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 豚キャベツのみそ炒め   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3色サラダ     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 鶏肉とキノコのごまマヨ炒め |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | かぼちゃコロッケ          |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 豚肉の青椒肉絲        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 揚げ餃子  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 鶏にくとキャベツの塩にんにく炒め  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | もやしとわかめの中華和え |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 玉ねぎとわかめのサラダ   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | もやしのナムル        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | ブロッコリーとカリフラワーのサラダ |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 小松菜のごま和え      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 粗挽きチキンナ      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 三角チーズポテトフライ   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | かぼちゃコロッケ          |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 軟骨つくね         |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | みそ汁          |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | スープ       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | みそ汁           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | スープ               |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | スープ            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | スープ   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | スープ               |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | みそ汁           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |              |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| エネルギー | 779          | Kcal | アレルギー                                                                                                                                                                                                                                                             | 868       | Kcal | アレルギー                                                                                                                                                                                                                                                             | 847           | Kcal | アレルギー                                                                                                                                                                                                                                                             | 831               | Kcal | アレルギー                                                                                                                                                                                                                                                                   | 760            | Kcal | アレルギー                                                                                                                                                                                                                                                                   | 999   | Kcal | アレルギー                                                                                                                                                                                                                                                                   | 865               | Kcal | アレルギー                                                                                                                                                                                                                                                                   | 836           | Kcal | アレルギー                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| たんぱく  | 36.4         | g    | <br><br> | 24.3      | g    | <br><br> | 30.3          | g    | <br><br> | 25.4              | g    | <br><br> | 30.6           | g    | <br><br> | 28.9  | g    | <br><br> | 30.4              | g    | <br><br> | 35.8          | g    | <br><br> |
| 脂質    | 18.5         | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16.1      | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30.2          | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 21.4              | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 24.2           | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30.8  | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 27.3              | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25.2          | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 塩分    | 4.2          | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5.0       | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3.4           | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5.5               | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2.0            | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8.0   | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2.8               | g    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3.2           | 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              |      |                                                                                       |
|       | 気仙沼産カツオカツ        |      |                                                                                     | 豚挽肉のたけピー炒め  |      |                                                                                     | チキンとポテトのハーブ炒め |      |                                                                                     | 牛コロッケ        |      |                                                                                       | 豚挽肉とキャベツの生姜炒め |      |                                                                                       | 鶏モモのガーリック焼き       |      |                                                                                       | 野菜コロッケ          |      |                                                                                       |
|       | マカロニサラダ          |      |                                                                                     | 玉ねぎとわかめのサラダ |      |                                                                                     | スパサラ          |      |                                                                                     | ハムサラダ        |      |                                                                                       | ごぼうサラダ        |      |                                                                                       | ブロッコリーとカリフラワーのサラダ |      |                                                                                       | ウインナーとピーマンの甘辛炒め |      |                                                                                       |
|       | きんぴらごぼう          |      |                                                                                     | 納豆          |      |                                                                                     | 生たまご          |      |                                                                                     | 目玉焼き         |      |                                                                                       | 納豆            |      |                                                                                       | 生たまご              |      |                                                                                       | ひじきの炒り煮         |      |                                                                                       |
|       | 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 | 746              | Kcal | アレルギー                                                                               | 701         | Kcal | アレルギー                                                                               | 905           | Kcal | アレルギー                                                                               | 724          | Kcal | アレルギー                                                                                 | 757           | Kcal | アレルギー                                                                                 | 766               | Kcal | アレルギー                                                                                 | 685             | Kcal | アレルギー                                                                                 |
| たんぱく  | 19.9             | g    |    | 24.2        | g    |    | 35.8          | g    |    | 22.6         | g    |    | 24.6          | g    |    | 35.8              | g    |    | 15.9            | g    |    |
| 脂質    | 16.6             | g    |                                                                                     | 16.7        | g    |                                                                                     | 35.2          | g    |                                                                                     | 16.3         | g    |                                                                                       | 21.2          | g    |                                                                                       | 23.0              | g    |                                                                                       | 13.5            | g    |                                                                                       |
| 塩分    | 3.8              | g    |                                                                                     | 4.0         | g    |                                                                                     | 4.1           | g    |                                                                                     | 3.5          | g    |                                                                                       | 2.8           | g    |                                                                                       | 3.3               | g    |                                                                                       | 4.3             | g    |                                                                                       |
| 夕 食   | ポークカレー           |      |                                                                                     | 親子丼         |      |                                                                                     | もやし味噌ラーメン     |      |                                                                                     | ご飯           |      |                                                                                       | ご飯            |      |                                                                                       | ピリ辛豚丼             |      |                                                                                       | ご飯              |      |                                                                                       |
|       |                  |      |                                                                                     |             |      |                                                                                     | 餃子            |      |                                                                                     | 豚ごぼうとこんにゃく炒め |      |                                                                                       | デミグラスハンバーグ    |      |                                                                                       |                   |      |                                                                                       | 鶏肉のスタミナ炒め       |      |                                                                                       |
|       | チョレギサラダ          |      |                                                                                     | コールスローサラダ   |      |                                                                                     |               |      |                                                                                     | ほうれん草のごま和え   |      |                                                                                       | スクランブルエッグ     |      |                                                                                       | ゆでキャベツとかにかまのサラダ   |      |                                                                                       | もやしのメンマ和え       |      |                                                                                       |
|       |                  |      |                                                                                     |             |      |                                                                                     |               |      |                                                                                     | 三角ごまおさつフライ   |      |                                                                                       | 大根サラダ         |      |                                                                                       |                   |      |                                                                                       | かぼちゃの煮物         |      |                                                                                       |
|       | スープ              |      |                                                                                     | みそ汁         |      |                                                                                     |               |      |                                                                                     | みそ汁          |      |                                                                                       | スープ           |      |                                                                                       | みそ汁 具多め           |      |                                                                                       | みそ汁             |      |                                                                                       |
|       | 【仙台育英産グリーンレタス使用】 |      |                                                                                     |             |      |                                                                                     |               |      |                                                                                     |              |      |                                                                                       |               |      |                                                                                       |                   |      |                                                                                       |                 |      |                                                                                       |
| エネルギー | 1017             | Kcal | アレルギー                                                                               | 966         | Kcal | アレルギー                                                                               | 785           | Kcal | アレルギー                                                                               | 836          | Kcal | アレルギー                                                                                 | 785           | Kcal | アレルギー                                                                                 | 910               | Kcal | アレルギー                                                                                 | 796             | Kcal | アレルギー                                                                                 |
| たんぱく  | 26.8             | g    |  | 36.4        | g    |  | 32.0          | g    |  | 33.6         | g    |  | 32.5          | g    |  | 36.1              | g    |  | 30.2            | g    |  |
| 脂質    | 28.2             | g    |                                                                                     | 28.2        | g    |                                                                                     | 24.4          | g    |                                                                                     | 19.8         | g    |                                                                                       | 19.8          | g    |                                                                                       | 23.5              | g    |                                                                                       | 16.5            | g    |                                                                                       |
| 塩分    | 5.5              | g    |                                                                                     | 2.9         | g    |                                                                                     | 5.2           | g    |                                                                                     | 5.5          | g    |                                                                                       | 3.3           | g    |                                                                                       | 3.7               | 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               |      |       |
|       | ウインナー炒め   |      |       | 鶏モモと玉ねぎの和風焼き |      |       | 豆腐ハンバーグ大根おろしサラダ |      |       | 鶏肉とじゃがいもの照り炒め |      |       | アジフライ         |      |       | 肉団子甘酢あん         |      |       | カレーコロッケ         |      |       | 鶏挽肉と青梗菜の中華炒め     |      |       |
|       | もやしサラダ    |      |       | かにかまサラダ      |      |       | ミニオムレツ          |      |       | ごぼうサラダ        |      |       | 小松菜とウインナーのソテー |      |       | マカロニサラダ         |      |       | ブロッコリーとベーコンのソテー |      |       | 小松菜とかにかま和え       |      |       |
|       | 生たまご      |      |       | 納豆           |      |       | 大根のビーンズサラダ      |      |       | 生たまご          |      |       | 納豆            |      |       | かにかまとキャベツのたまご炒め |      |       | 生たまご            |      |       | 納豆               |      |       |
|       | みそ汁       |      |       | みそ汁          |      |       | スープ             |      |       | みそ汁           |      |       | みそ汁           |      |       | スープ             |      |       | みそ汁             |      |       | みそ汁              |      |       |
|       |           |      |       |              |      |       |                 |      |       |               |      |       |               |      |       |                 |      |       |                 |      |       |                  |      |       |
| エネルギー | 773       | Kcal | アレルギー | 741          | Kcal | アレルギー | 672             | Kcal | アレルギー | 925           | Kcal | アレルギー | 692           | Kcal | アレルギー | 847             | Kcal | アレルギー | 690             | Kcal | アレルギー | 652              | Kcal | アレルギー |
| たんぱく  | 23.9      | g    |       | 31.0         | g    |       | 18.1            | g    |       | 36.4          | g    |       | 22.2          | g    |       | 27.1            | g    |       | 22.1            | g    |       | 25.5             | g    |       |
| 脂質    | 20.6      | g    |       | 16.6         | g    |       | 13.6            | g    |       | 30.0          | g    |       | 16.0          | g    |       | 21.8            | g    |       | 15.4            | g    |       | 11.1             | g    |       |
| 塩分    | 5.2       | g    |       | 3.0          | g    |       | 3.0             | g    |       | 3.8           | g    |       | 3.1           | g    |       | 4.3             | g    |       | 3.2             | g    |       | 2.8              | g    |       |
| 夕食    | 豚挽肉カレー    |      |       | ご飯           |      |       | ソース焼きそば         |      |       | コロッケのロコモコ風    |      |       | ご飯            |      |       | 麻婆丼             |      |       | ご飯              |      |       | ポークハヤシ           |      |       |
|       | コールスローサラダ |      |       | 回鍋肉          |      |       |                 |      |       |               |      |       | ごぼうと豚肉のみそ炒め   |      |       | 揚げ焼売            |      |       | 鶏肉とキャベツの塩にんにく炒め |      |       |                  |      |       |
|       |           |      |       | もやしのナムル      |      |       | イカと彩り野菜のカツ      |      |       | スパサラ          |      |       | もやしとメンマの和え物   |      |       |                 |      |       | 大根サラダ           |      |       | チョレギサラダ          |      |       |
|       |           |      |       |              |      |       |                 |      |       |               |      |       | チキンナ          |      |       |                 |      |       | 三角ごまおさつフライ      |      |       |                  |      |       |
|       | スープ       |      |       | スープ          |      |       | スープ             |      |       | スープ           |      |       | みそ汁           |      |       | スープ             |      |       | みそ汁             |      |       | スープ              |      |       |
|       |           |      |       |              |      |       |                 |      |       |               |      |       |               |      |       |                 |      |       |                 |      |       | 【仙台育英産グリーンレタス使用】 |      |       |
| エネルギー | 1062      | Kcal | アレルギー | 735          | Kcal | アレルギー | 864             | Kcal | アレルギー | 893           | Kcal | アレルギー | 735           | Kcal | アレルギー | 966             | Kcal | アレルギー | 860             | Kcal | アレルギー | 983              | Kcal | アレルギー |
| たんぱく  | 26.6      | g    |       | 32.0         | g    |       | 25.2            | g    |       | 23.4          | g    |       | 35.2          | g    |       | 32.0            | g    |       | 30.2            | g    |       | 26.4             | g    |       |
| 脂質    | 33.3      | g    |       | 18.1         | g    |       | 32.8            | g    |       | 16.0          | g    |       | 15.3          | g    |       | 24.2            | g    |       | 28.5            | g    |       | 28.5             | g    |       |
| 塩分    | 5.3       | g    |       | 2.3          | g    |       | 7.1             | g    |       | 3.4           | g    |       | 3.1           | g    |       | 2.6             | g    |       | 3.0             | g    |       | 4.8              | 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               |      |       | ご飯                |      |       | ご飯             |      |       | ご飯           |      |       | ご飯          |      |       |
|       | ハムカツ           |      |       | 鶏ももとじゃがいもの香草焼き |      |       | 気仙沼カツオカツ         |      |       | 豚挽肉とニラもやしのオイスター炒め |      |       | 鶏モモと玉ねぎのカレー焼き  |      |       | 豚スタミナ炒め      |      |       | ウインナー野菜炒め   |      |       |
|       | サラダ            |      |       | サラダ            |      |       | ブロッコリーとじゃがいものソテー |      |       | 軟骨入りつくね           |      |       | ゆでキャベツのかに風味サラダ |      |       | ブロッコリーのおかか和え |      |       | スパサラ        |      |       |
|       | つきこんとごぼうの金平    |      |       | 生たまご           |      |       | 納豆               |      |       | ポテトサラダ            |      |       | 生たまご           |      |       | 納豆           |      |       | かぼちゃコロッケ    |      |       |
|       | みそ汁            |      |       | みそ汁            |      |       | みそ汁              |      |       | スープ               |      |       | みそ汁            |      |       | みそ汁          |      |       | スープ         |      |       |
|       |                |      |       |                |      |       |                  |      |       |                   |      |       |                |      |       |              |      |       |             |      |       |
| エネルギー | 729            | Kcal | アレルギー | 785            | Kcal | アレルギー | 658              | Kcal | アレルギー | 761               | Kcal | アレルギー | 879            | Kcal | アレルギー | 683          | Kcal | アレルギー | 764         | Kcal | アレルギー |
| たんぱく  | 18.7           | g    |       | 34.6           | g    |       | 19.1             | g    |       | 25.7              | g    |       | 36.9           | g    |       | 32.3         | g    |       | 17.6        | g    |       |
| 脂質    | 14.6           | g    |       | 23.0           | g    |       | 10.8             | g    |       | 21.2              | g    |       | 28.5           | g    |       | 12.2         | g    |       | 22.4        | g    |       |
| 塩分    | 4.9            | g    |       | 3.2            | g    |       | 2.5              | g    |       | 2.8               | g    |       | 4.2            | g    |       | 3.0          | g    |       | 5.2         | g    |       |
| 夕食    | ご飯             |      |       | コロッケうどん        |      |       | ご飯               |      |       | ご飯                |      |       | メンチカツ丼         |      |       | ご飯           |      |       | チキンカレー      |      |       |
|       | 鶏モモと春雨のオイスター炒め |      |       |                |      |       | 豚もやしの生姜焼き        |      |       | 肉団子とキャベツのクリーム煮    |      |       |                |      |       | ハンバーグケチャソース  |      |       |             |      |       |
|       | ワカメムチム         |      |       | ほうれん草のいそか和え    |      |       | キャベツのおかか和え       |      |       | 鶏野菜巻き             |      |       | 小松菜のごま和え       |      |       | スクランブルエッグ    |      |       | ごぼうとコーンのサラダ |      |       |
|       | 冷や奴            |      |       |                |      |       | 厚焼き玉子            |      |       | 玉子とブロッコリーのサラダ     |      |       |                |      |       | フライドポテト&サラダ  |      |       |             |      |       |
|       | スープ            |      |       |                |      |       | みそ汁              |      |       |                   |      |       | みそ汁            |      |       | スープ          |      |       | スープ         |      |       |
|       |                |      |       |                |      |       |                  |      |       |                   |      |       |                |      |       |              |      |       |             |      |       |
| エネルギー | 839            | Kcal | アレルギー | 537            | Kcal | アレルギー | 706              | Kcal | アレルギー | 885               | Kcal | アレルギー | 1015           | Kcal | アレルギー | 839          | Kcal | アレルギー | 1108        | Kcal | アレルギー |
| たんぱく  | 33.3           | g    |       | 19.4           | g    |       | 35.4             | g    |       | 26.4              | g    |       | 29.2           | g    |       | 31.9         | g    |       | 26.3        | g    |       |
| 脂質    | 25.7           | g    |       | 2.4            | g    |       | 14.5             | g    |       | 27.7              | g    |       | 21.6           | g    |       | 22.2         | g    |       | 36.8        | g    |       |
| 塩分    | 5.3            | g    |       | 2.9            | g    |       | 3.3              | g    |       | 5.6               | g    |       | 6.1            | g    |       | 4.5          | g    |       | 5.6         | g    |       |

アレルギー表示

・卵

・乳

・小麦

・そば

・落花生

・えび

・カニ

・くるみ

