



※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	水			木			金			土			日			月			火			水		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	鶏挽肉のみそ炒め			鶏肉ときのこのマヨポン炒め			豆腐ハンバーグ甘酢あん			バジルチキン			厚揚げと豚挽肉の中華炒め			メンチカツ			鶏挽肉とごぼう炒め			鶏モモの照焼		
	揚げ出し豆腐			小松菜のおかか和え			ミニオムレツ			ミックスビーンズサラダ			もやしのナムル			マカロニサラダ			ごま風味キャベツの和え物			かにかまサラダ		
	生たまご			納豆			ハムコーンサラダ			生たまご			納豆			きんぴらごぼう			生たまご			納豆		
	みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	767	Kcal	アレルギー	840	Kcal	アレルギー	641	Kcal	アレルギー	852	Kcal	アレルギー	755	Kcal	アレルギー	758	Kcal	アレルギー	763	Kcal	アレルギー	733	Kcal	アレルギー
たんぱく	28.2	g		34.1	g		17.7	g		36.2	g		30.7	g		17.4	g		29.3	g		30.4	g	
脂質	22.5	g		30.6	g		7.9	g		30.5	g		21.5	g		18.5	g		16.9	g		18.6	g	
塩分	3.3	g		2.5	g		3.8	g		3.4	g		3.0	g		3.8	g		3.8	g		2.8	g	
夕食	ご飯			和風パスタ			ご飯			豚照焼丼			ご飯			ご飯			鶏挽肉とじゃがいものカレー			ご飯		
	肉じゃが			野菜コロッケ			鶏肉と茄子の甘酢炒め						肉団子と豆のトマト煮			鶏肉と大根のオイスターソース炒め						回鍋肉		
	小松菜のいそか和え						わかめサラダ			小松菜とコーンの和え物			カレーコロッケ			小松菜のごま和え			チョレギサラダ			ミニ焼売		
													コーンとブロッコリーのサラダ			揚げだし豆腐								
	みそ汁			スープ 具多め			スープ			みそ汁						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	728	Kcal	アレルギー	625	Kcal	アレルギー	790	Kcal	アレルギー	878	Kcal	アレルギー	793	Kcal	アレルギー	838	Kcal	アレルギー	998	Kcal	アレルギー	777	Kcal	アレルギー
たんぱく	31.2	g		25.6	g		27.8	g		34.8	g		24.4	g		30.4	g		25.9	g		32.5	g	
脂質	14.3	g		16.6	g		22.9	g		17.0	g		14.9	g		29.8	g		26.7	g		19.8	g	
塩分	3.2	g		4.3	g		2.7	g		3.1	g		4.1	g		3.5	g		5.5	g		2.9	g	

日付	9			10			11			12			13			14			15		
曜日	木			金			土			日			月			火			水		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	アジフライ			ヤンニョムチキン風			ウインナー野菜炒め			青梗菜と鶏肉のみそ炒め			白身魚フライ			牛コロッケ			グリルチキン		
	キャベツとウインナーの炒め物			ブロッコリーのおかかマヨサラダ			かぼちやコロッケ			ポテトサラダ			小松菜とベーコンのソテー			豆苗と卵の炒め物			サラダ		
	ひじきの炒り煮			生たまご			納豆			粗挽きチキンナ			生たまご			納豆			マカロニきのこソテー		
	みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ		
エネルギー	726	Kcal	アレルギー	849	Kcal	アレルギー	735	Kcal	アレルギー	829	Kcal	アレルギー	742	Kcal	アレルギー	750	Kcal	アレルギー	765	Kcal	アレルギー
たんぱく	20.0	g	  	36.0	g	  	19.5	g	  	32.6	g	  	26.7	g	  	23.8	g	  	28.9	g	  
脂質	18.7	g		31.3	g		19.2	g		26.8	g		17.9	g		17.5	g		17.1	g	
塩分	3.7	g		2.1	g		5.1	g		3.7	g		3.3	g		2.9	g		2.9	g	
夕食	塩ラーメン			ご飯			ご飯			ご飯			豚丼			ホワイトチキンカレー			ご飯		
	餃子			豚塩野菜炒め			チキンカツ			デミハンバーグ									豚肉のしぐれ煮		
				フライドポテト			サラダ			スクランブルエッグ			ブロッコリーのおかか和え			ミックスビーンズサラダ			小松菜のおかか和え		
				スパサラ			青のりポテト			ごぼうとコーンのサラダ									厚焼き玉子		
				みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			みそ汁		
エネルギー	683	Kcal	アレルギー	774	Kcal	アレルギー	868	Kcal	アレルギー	882	Kcal	アレルギー	858	Kcal	アレルギー	962	Kcal	アレルギー	695	Kcal	アレルギー
たんぱく	26.5	g	  	32.8	g	  	32.7	g	  	32.7	g	  	32.8	g	  	27.9	g	  	33.0	g	  
脂質	18.7	g		20.2	g		26.2	g		28.5	g		12.6	g		20.9	g		13.3	g	
塩分	6.5	g		3.3	g		3.2	g		3.4	g		5.8	g		3.8	g		3.1	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	木			金			土			日			月			火			水			木		
朝 食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	鶏肉のスタミナ炒め			アジフライ			豆腐ハンバーグ照焼			ウインナー野菜炒め			鶏挽肉のピリ辛炒め			メンチカツ			豚挽肉と豆腐のチャンプル			鶏モモの香草焼き		
	もやしサラダ			ウインナーとピーマンの甘辛炒め			ミニオムレツ			スパサラ			コーンとブロッコリーのマヨサラダ			マカロニサラダ			ほうれん草のかにかま和え			大根のビーンズサラダ		
	生たまご			納豆			ハムサラダ			生たまご			納豆			変わり金平			生たまご			納豆		
	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	793	Kcal	アレルギー	705	Kcal	アレルギー	622	Kcal	アレルギー	784	Kcal	アレルギー	840	Kcal	アレルギー	811	Kcal	アレルギー	792	Kcal	アレルギー	784	Kcal	アレルギー
たんぱく	35.6	g		22.3	g		18.2	g		24.4	g		33.0	g		24.1	g		32.7	g		31.6	g	
脂質	22.9	g		15.6	g		7.7	g		25.6	g		26.3	g		22.4	g		22.4	g		24.7	g	
塩分	3.4	g		3.5	g		3.6	g		5.4	g		2.9	g		3.5	g		3.8	g		2.8	g	
夕 食	あんかけ焼きそば			ご飯			ご飯			ご飯			豚キムチ丼			ポークハヤシ			ご飯			みそうどん		
	三角春巻き			鶏肉とパプリカのマヨ醤油炒め			豚肉キャベツのみそ炒め			鶏じゃが									鶏肉と大根のオイスターソース炒め			野菜コロッケ		
				かぼちゃコロッケ			ごぼうサラダ			キャベツのごま和え			小松菜のナムル			わかめサラダ			チョレギサラダ			サラダ		
				ブロッコリーのおかか和え			軟骨入りつくね												粗挽きチキンナ					
	スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			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	740	Kcal	アレルギー	801	Kcal	アレルギー	918	Kcal	アレルギー	773	Kcal	アレルギー	792	Kcal	アレルギー	950	Kcal	アレルギー	793	Kcal	アレルギー	667	Kcal	アレルギー
たんぱく	21.6	g		30.5	g		36.0	g		28.8	g		25.3	g		27.1	g		30.9	g		24.3	g	
脂質	22.9	g		24.3	g		29.3	g		20.3	g		14.2	g		24.2	g		26.5	g		12.6	g	
塩分	6.3	g		3.6	g		3.9	g		3.0	g		2.3	g		5.2	g		3.2	g		2.5	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30			31		
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		
	気仙沼産カツオカツ			厚揚げと豚挽肉の中華炒め			白身魚フライ			ウインナーのカレー炒め			ハムカツ			鶏肉とじゃがいもの甘辛炒め			鶏挽肉のみそ野菜炒め			カリカリささみ揚げ		
	サラダ			わかめサラダ			キャベツとハムの炒め物			ポテトサラダ			大根サラダ			ゆでキャベツのかに風味サラダ			厚焼き玉子			サラダ		
	ブロッコリーとウインナーのソテー			生たまご			納豆			コーンコロケ			生たまご			納豆			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			みそ汁		
エネルギー	645	Kcal	アレルギー	800	Kcal	アレルギー	703	Kcal	アレルギー	760	Kcal	アレルギー	754	Kcal	アレルギー	826	Kcal	アレルギー	669	Kcal	アレルギー	760	Kcal	アレルギー
たんぱく	17.5	g		34.2	g		22.9	g		18.4	g		25.6	g		32.9	g		22.8	g		25.6	g	
脂質	12.2	g		24.8	g		13.4	g		21.9	g		18.6	g		24.1	g		13.6	g		18.3	g	
塩分	3.3	g		3.8	g		2.9	g		4.0	g		4.1	g		3.2	g		3.6	g		3.0	g	
夕食	ご飯			炒飯			ご飯			ビビンバ			チキンカレー			ご飯			ビーマンとウインナーの和風パスタ			ご飯		
	チキンとキャベツのガーリック炒め			春巻き			豚レバーのかりん揚げ									ハンバーグケチャソース			イカと彩り野菜のカツ			豚肉の蒲焼き		
	ごぼうと貝割れのサラダ						小松菜のごま和え						コールスローサラダ			スクランブルエッグ						小松菜のおかか和え		
	ちくわのかりかり焼き															フライドポテト&サラダ						チーズ入りいもち		
	スープ			スープ			みそ汁			スープ			スープ			スープ			スープ			みそ汁		
							【鉄分強化メニュー】																	
エネルギー	959	Kcal	アレルギー	999	Kcal	アレルギー	785	Kcal	アレルギー	795	Kcal	アレルギー	1059	Kcal	アレルギー	838	Kcal	アレルギー	777	Kcal	アレルギー	851	Kcal	アレルギー
たんぱく	32.7	g		28.0	g		34.3	g		27.9	g		25.8	g		31.8	g		28.0	g		35.0	g	
脂質	39.6	g		31.0	g		16.7	g		11.2	g		32.8	g		22.2	g		18.1	g		23.5	g	
塩分	3.0	g		8.0	g		6.5	g		3.9	g		5.3	g		4.5	g		5.2	g		3.1	g	

アレルギー表示

・卵 ・乳 ・小麦 ・そば ・落花生 ・えび ・カニ ・くるみ

