



※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	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		
	鶏挽肉の塩野菜炒め			鶏もものカレー焼き			アジフライ			豆腐ハンバーグ甘酢あん			鶏肉とごぼうのピリ辛炒め			照り焼きチキン			メンチカツ			何が当たるかフライ		
	ブロッコリーのごまダレがけ			マカロニサラダ			こんにゃくと切り干し大根の鶏挽肉炒め			ミニオムレツ			大根サラダ			コーンサラダ			サラダ			ブロッコリーとコーンのサラダ		
	納豆			つきこんとごぼうの金平			生たまご			ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			納豆			生たまご			五目きんぴら			生たまごor納豆		
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ		
エネルギー	665	Kcal	アレルギー	798	Kcal	アレルギー	779	Kcal	アレルギー	641	Kcal	アレルギー	808	Kcal	アレルギー	793	Kcal	アレルギー	687	Kcal	アレルギー	709	Kcal	アレルギー
たんぱく	29.5	g	  	28.9	g	  	30.1	g	  	18.6	g	  	32.3	g	  	34.1	g	  	17.8	g	  	24.7	g	  
脂質	10.5	g		23.1	g		21.0	g		7.9	g		24.3	g		24.8	g		14.3	g		16.0	g	
塩分	2.8	g		4.5	g		3.1	g		3.8	g		3.0	g		3.1	g		3.2	g		2.6	g	
夕 食	ご飯			なったまキムチ丼			ご飯			ポークカレー			ご飯			もやし味噌ラーメン			ご飯			北辰館食堂お休み		
	とんかつ						鶏肉とパプリカのマヨ醤油炒め						豚肉と小松菜のピリ辛炒め			餃子			鶏肉と大根のオイスター炒め					
	サラダキャベ			小松菜のナムル			ゆでキャベツのかに風味サラダ			チョレギサラダ			スパサラ						ほうれん草のごまマヨサラダ					
	青のりポテト						三角チーズポテトフライ						揚げだし豆腐						厚焼きたまご					
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁						みそ汁					
				【貧血予防メニュー】						【仙台育英産グリーンレタス使用】														
エネルギー	797	Kcal	アレルギー	774	Kcal	アレルギー	868	Kcal	アレルギー	1017	Kcal	アレルギー	772	Kcal	アレルギー	785	Kcal	アレルギー	847	Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー
たんぱく	23.5	g	  	24.9	g		30.4	g	  	26.8	g	  	29.1	g	  	32.0	g		32.9	g	  		g	
脂質	20.5	g		12.8	g		30.4	g		28.2	g		21.6	g		24.4	g		29.6	g			g	
塩分	2.8	g		3.1	g		3.2	g		5.5	g		3.6	g		5.5	g		3.4	g				

日付	9			10			11			12			13			14			15		
曜日	日			月			火			水			木			金			土		
朝 食	北辰館食堂お休み																				
	エネルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		
	たんぱく		g			g			g			g			g			g			
	脂質		g			g			g			g			g						
	塩分		g			g			g			g			g						
夕 食	北辰館食堂お休み																				
	エネルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		
	たんぱく		g			g			g			g			g			g			
	脂質		g			g			g			g			g						
	塩分		g			g			g			g			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	日			月			火			水			木			金			土			日					
朝 食	北辰館食堂お休み												ご飯			ご飯			ご飯			ご飯					
													ウインナー野菜炒め			照焼豆腐ハンバーグ			豚挽肉のたけピー炒め			鶏モモのカレー焼き					
													ゆで卵とブロッコリーのサラダ			ミニオムレツ			人参のごまマヨサラダ			大根サラダ					
													納豆			コーンサラダ			納豆			生たまご					
													みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁					
エネルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー	793	Kcal	アレルギー	622	Kcal	アレルギー	788	Kcal	アレルギー	796	Kcal	アレルギー			
たんぱく		g			g			g			g	  	23. 5	g	  	16. 3	g		24. 8	g		35. 4	g				
脂質		g			g			g			g			g			8. 0		g			26. 8	g			23. 6	g
塩分		g			g			g			g			g			5. 4		g			3. 3	g			3. 7	g
夕 食	北辰館食堂お休み									ご飯			ソース焼きそば			ご飯			ソースチキンかつ丼			ご飯					
										メンチカツ			野菜コロッケ			豚肉の塩レモン炒め			回鍋肉								
										サラダ						ブロッコリーのマヨ和え			かぼちやの煮物			揚げ餃子					
										塩ポテト						三角ごまおさつフライ											
										みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ					
エネルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー		Kcal	アレルギー	705	Kcal	アレルギー	869	Kcal	アレルギー	817	Kcal	アレルギー	998	Kcal	アレルギー	785	Kcal	アレルギー			
たんぱく		g			g			g	  	17. 6	g	 	22. 5	g	  	33. 2	g		34. 6	g		31. 0	g				
脂質		g			g			g			g			g			26. 1		g			10. 1	g			22. 0	g
塩分		g			g			g			g			g			7. 0		g			2. 8	g			5. 8	g

日付	24			25			26			27			28			29			30			31						
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						
	メンチカツ			鶏挽肉の味噌野菜炒め			ハムカツ			豚もやし炒め			アジフライ			厚揚げと小松菜の生姜炒め			鶏もも和風グリル			ウインナー炒め						
	マカロニサラダ			エビカツ			サラダ			小松菜のおかか和え			豆苗たまご炒め			ひじきの炒り煮			ポテトサラダ			わかめサラダ						
	きんぴらごぼう			納豆			目玉焼き			生たまご			納豆			ミートボール			つきこんとごぼうの金平			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	765	Kcal	アレルギー	729	Kcal	アレルギー	740	Kcal	アレルギー	758	Kcal	アレルギー	709	Kcal	アレルギー	769	Kcal	アレルギー	796	Kcal	アレルギー	752	Kcal	アレルギー				
たんぱく	17.6	g		27.0	g		23.8	g		37.3	g		26.2	g		26.1	g		28.5	g		24.7	g					
脂質	18.6	g		16.1	g		18.1	g		19.5	g		16.8	g		22.3	g		23.1	g		22.3	g					
塩分	3.8	g		3.5	g			3.3		g	3.1		g	2.7		g	4.9		g	3.9		g	5.8		g			
夕 食	ご飯			肉団子のカレー			ご飯			豚汁うどん			ご飯			かにかま炒飯			ご飯			ご飯						
	鶏じゃが						鶏肉とごぼうのピリ辛炒め			カリカリささみ揚げ			鶏肉と大根のオイスターソース炒め			中華春巻き			デミグラスハンバーグ			豚肉とじゃがいもの甘辛炒め						
	小松菜のかにかま和え			チョレギサラダ			もやしサラダ						ゆでキャベツのかに風味サラダ						スクランブルエッグ			ブロッコリーとコーンのマヨ和え						
							軟骨入りつくね						粗挽きチキンナ						フライドポテト&サラダ			かぼちゃコロッケ						
	みそ汁			スープ			みそ汁						みそ汁			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	791	Kcal	アレルギー	1094	Kcal	アレルギー	848	Kcal	アレルギー	728	Kcal	アレルギー	836	Kcal	アレルギー	919	Kcal	アレルギー	829	Kcal	アレルギー	853	Kcal	アレルギー				
たんぱく	30.7	g		22.9	g		31.8	g		32.2	g		32.8	g		27.1	g		32.1	g		33.6	g					
脂質	20.0	g		34.3	g		27.9	g			15.4		g	28.0		g			22.2	g			22.7		g		27.0	g
塩分	3.6	g		6.3	g		3.3	g		2.7	g		3.4	g			5.8		g			3.6	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

