



※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	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							
	鶏挽肉の味噌野菜炒め			メンチカツ			豚挽肉ともやしのオイスター炒め			ローストチキン			豆腐ハンバーグ大根おろしシタレ			アジフライ			鶏ももの香草焼き			ウインナー炒め							
	塩ポテト			サラダ			スパサラ			ブロッコリーとじゃがいものソテー			ミニオムレツ			豆苗と油揚げの炒め物			小松菜のお浸し			マカロニサラダ							
	納豆			五目きんぴら			生たまご			納豆			ミックスビーンズサラダ			生たまご			納豆			カレーコロケ							
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁							
エネルギー	654	Kcal	アレルギー	687	Kcal	アレルギー	760	Kcal	アレルギー	762	Kcal	アレルギー	637	Kcal	アレルギー	754	Kcal	アレルギー	709	Kcal	アレルギー	778	Kcal	アレルギー					
たんぱく	23.6	g		17.8	g		31.1	g		31.9	g		19.0	g		27.8	g		30.9	g		18.2	g						
脂質	11.2	g		14.3	g		20.9	g		18.5	g			7.9		g			22.1	g		18.1	g		22.5	g			
塩分	2.8	g		3.2	g		3.3	g		3.7	g		3.3	g		2.6	g		2.9	g		5.2	g						
夕食	チキンカレー			ご飯			トマトカレーラーメン			ご飯			豚蒲焼き丼			ご飯			ご飯			鶏挽肉とじゃがいものカレー							
	コールスローサラダ			豚もやし炒め						肉団子酢豚						鶏肉とキャベツの塩炒め			豚ブルコギ										
				小松菜とかにかま和え						ワカメムチム			小松菜とコーンの和え物			大根サラダ			キャベツのナムル			チョレギサラダ							
				三角チーズポテトフライ												揚げ出し豆腐			ミニ焼売										
	スープ			みそ汁						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	1059	Kcal	アレルギー	796	Kcal	アレルギー	707	Kcal	アレルギー	758	Kcal	アレルギー	838	Kcal	アレルギー	829	Kcal	アレルギー	754	Kcal	アレルギー	998	Kcal	アレルギー					
たんぱく	25.8	g		34.3	g		27.1	g		20.9	g		34.3	g		29.5	g		33.0	g		25.9	g						
脂質	32.8	g			21.1		g			19.2	g			18.0		g			27.7	g			17.4		g		26.7	g	
塩分	5.3	g			3.9		g			4.6	g		4.8	g		2.9	g		4.1	g		2.5	g		5.5	g			

日付	9			10			11			12			13			14			15		
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			豚挽肉とキャベツの甘味噌あんかけ			バジルチキン			鶏挽肉と青梗菜の中華炒め			鶏肉とパプリカのカレー醤油炒め			豚挽肉と豆腐のチャンプル			牛コロッケ		
	ツナサラダ			ミニ野菜オムレツ			ポテトサラダ			コーンコロッケ			ブロッコリーとおかかのマヨサラダ			厚焼き玉子			ブロッコリーとウィンナーのソテ		
	生たまご			納豆			小松菜とコーンのソテー			生たまご			納豆			ひじきの炒り煮			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		
エネルギー	768	Kcal	アレルギー	723	Kcal	アレルギー	810	Kcal	アレルギー	731	Kcal	アレルギー	819	Kcal	アレルギー	751	Kcal	アレルギー	752	Kcal	アレルギー
たんぱく	27.1	g		253.0	g		28.1	g		29.0	g		33.6	g		26.2	g		23.8	g	
脂質	19.8	g		13.3	g		27.8	g		17.8	g		27.7	g		20.3	g		18.5	g	
塩分	4.1	g		3.8	g		3.3	g		2.5	g		2.9	g		3.7	g		3.4	g	
夕食	ご飯			ピーマンとウィンナーの和風パスタ			ご飯			ご飯			メンチカツ丼			ご飯			ポークハヤシ		
	鶏肉とじゃがいもの照り炒め			かぼちゃコロッケ			豚肉とごぼうの炒り煮			白身魚フライ						鶏肉のスタミナ炒め					
	大根とわかめのサラダ			サラダキャベ			わかめサラダ			キャベツとウィンナーの炒め物			かぼちやの煮物			小松菜のごま和え			ゆでキャベツのかに風味サラダ		
	ミートボール						三角ごまおさつフライ									軟骨入りつくね					
	みそ汁			スープ			みそ汁			仙台芋煮			みそ汁			みそ汁			スープ		
										《食堂で芋煮会》											
エネルギー	837	Kcal	アレルギー	794	Kcal	アレルギー	785	Kcal	アレルギー	797	Kcal	アレルギー	1071	Kcal	アレルギー	803	Kcal	アレルギー	1026	Kcal	アレルギー
たんぱく	31.3	g		24.8	g		33.9	g		26.9	g		29.8	g		31.3	g		28.3	g	
脂質	22.2	g		22.2	g		18.2	g		18.2	g		19.0	g		25.7	g		30.0	g	
塩分	4.4	g		5.9	g		4.7	g		2.9	g		6.8	g		3.5	g		5.0	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	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		
	グリルチキンBBQソース			豆腐ハンバーグ			気仙沼産カツオカツ			豚挽肉のピリ辛炒め			メンチカツ			ガーリックペッパーチキン			ウインナー炒め			カリカリささみ揚げ		
	ごぼうサラダ			オムレツ			ブロッコリーとウインナーのソテー			もやしサラダ			マカロニサラダ			ゆでキャベツのかにかまサラダ			かぼちやコロッケ			ポテトサラダ		
	納豆			かにかまサラダ			生たまご			納豆			きんぴらごぼう			生たまご			納豆			れんこん金平		
	みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	807	Kcal	アレルギー	640	Kcal	アレルギー	722	Kcal	アレルギー	695	Kcal	アレルギー	765	Kcal	アレルギー	887	Kcal	アレルギー	735	Kcal	アレルギー	771	Kcal	アレルギー
たんぱく	30.9	g		17.2	g		24.1	g		23.9	g		17.6	g		35.7	g		19.5	g		19.7	g	
脂質	25.7	g		7.5	g		18.2	g		14.9	g		18.6	g		33.9	g		19.2	g		16.4	g	
塩分	3.1	g		3.7	g		2.6	g		3.4	g		3.8	g		4.2	g		5.1	g		3.7	g	
夕 食	ご飯			かけうどん			ご飯			麻婆丼			かにかま炒飯			ご飯			チキンカレー			ご飯		
	豚キャベツ塩炒め			かりかりささみ揚げ			茄子とピーマンのごまみそ炒め						三角春巻き			豚肉と豆腐のチャンプル						ごぼうと豚肉の味噌炒め		
	わかめサラダ						小松菜のおかか和え			キャベツのナムル						小松菜のごま和え			玉子サラダ			かにかまとわかめの和え物		
	三角チーズポテトフライ						軟骨入りつくね									粗挽きチキンナ						ミートボール		
	みそ汁						スープ			スープ			スープ			みそ汁			スープ			スープ		
エネルギー	783	Kcal	アレルギー	715	Kcal	アレルギー	828	Kcal	アレルギー	882	Kcal	アレルギー	919	Kcal	アレルギー	739	Kcal	アレルギー	1104	Kcal	アレルギー	780	Kcal	アレルギー
たんぱく	32.6	g		27.8	g		34.4	g		30.7	g		27.1	g		31.1	g		30.0	g		34.1	g	
脂質	20.4	g		17.3	g		27.6	g		18.7	g		22.2	g		19.1	g		37.3	g		18.1	g	
塩分	3.9	g		2.7	g		2.8	g		2.0	g		5.8	g		3.4	g		5.9	g		2.3	g	

日付	24			25			26			27			28			29			30		
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		
	豚挽肉とキャベツの生姜炒め			鶏肉のみそ焼き			アジフライ			鶏挽肉と野菜のカレー炒め			鶏ももの香草焼き			ピリ辛ウインナー炒め			鶏肉と大根のオイスターソース炒め		
	ホットコーンポテト			ビーンズサラダ			サラスパ			ブロッコリーのごまドレ和え			ハムサラダ			エビカツ			コーンコロケ		
	生たまご			納豆			切り干し大根の煮物			生たまご			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			みそ汁			みそ汁		
エネルギー	748	Kcal	アレルギー	756	Kcal	アレルギー	692	Kcal	アレルギー	689	Kcal	アレルギー	722	Kcal	アレルギー	804	Kcal	アレルギー	803	Kcal	アレルギー
たんぱく	28.5	g		33.2	g		18.0	g		31.6	g		31.7	g		26.8	g		28.8	g	
脂質	18.3	g	 	19.1	g	 	14.3	g	 	13.6	g	 	18.8	g	 	24.8	g	 	24.5	g	 
塩分	3.1	g		3.3	g		3.6	g		3.4	g		3.2	g		4.2	g		3.5	g	
夕食	塩焼きそば			ご飯			親子丼			ご飯			ご飯			豚挽肉カレー			豚照焼丼		
	牛コロケ			肉団子入り酢豚						デミハンバーグ			豚肉と青梗菜の中華炒め								
				もやしのナムル			小松菜のいそか和え			スクランブルエッグ			餃子			コールスローサラダ			チョレギサラダ		
										マカロニ和風ソテー											
	スープ			スープ			みそ汁			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	895	Kcal	アレルギー	705	Kcal	アレルギー	903	Kcal	アレルギー	870	Kcal	アレルギー	767	Kcal	アレルギー	1062	Kcal	アレルギー	901	Kcal	アレルギー
たんぱく	26.5	g		18.2	g		36.9	g		35.4	g		31.0	g		26.6	g		34.3	g	
脂質	33.5	g	 	15.3	g	 	21.9	g	 	20.8	g	 	19.6	g	 	33.3	g	 	20.0	g	 
塩分	7.2	g		3.2	g		3.1	g		3.8	g		4.3	g		5.3	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

