

7 月 予 定 献 立 表

令和6年度7月

六郷工科・大森グループ

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	
ご飯 豚肉と野菜のしょうが炒め 煮なます みそ汁 牛乳 エネルギー 777 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯 魚の香味焼き 豆の甘煮 ポテトサラダ すまし汁 牛乳 エネルギー 833 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.2 g	麦ご飯 鶏肉のマリネ マカロニサラダ みそ汁 冷凍みかん 牛乳 エネルギー 873 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯 家常豆腐 ちんげんさいおひたし トマトとレタスのスープ 牛乳 エネルギー 732 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.2 g	七夕寿司 野菜のそぼろあん そうめん流し汁 フルーツポンチ 牛乳 エネルギー 768 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.6 g	6月21日 この週の締切は
ご飯 焼き魚 おかか和え きんぴらごぼう かきたま汁 牛乳 エネルギー 769 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.5 g	チキンライス サイコロサラダ コーンポタージュ プリン 牛乳 エネルギー 882 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 35.7 g 食塩相当量 4.4 g	ご飯 肉豆腐 くるみ和え みそ汁 牛乳 エネルギー 787 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.7 g	小松菜とじゃこのチャーハン ジャーマンポテト ミモザサラダ キャベツのスープ コーヒーマル エネルギー 748 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 4.0 g	ご飯 鶏のからあげ♪ ゆで野菜 野菜の含め煮 みそ汁 牛乳 エネルギー 859 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 34.0 g 食塩相当量 3.4 g	6月28日 この週の締切は
 エネルギー 755 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.8 g	ソフトフランスパン ハンバーググラトウイユ添え フレンチサラダ 豆のトマトスープ煮 牛乳 エネルギー 755 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.8 g	麦ご飯 チーズチキンカツ♪ 粉ふきいも かぶと油揚げの煮物 みそ汁 牛乳 エネルギー 898 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 4.0 g	豚カツカレー コールスロー みそスープ オレンジ 牛乳 エネルギー 860 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 3.2 g	ご飯 あじの南蛮漬け じゃこナッツサラダ 豚汁 牛乳 エネルギー 811 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.7 g	7月5日 この週の締切は
ご飯 生揚げの炒め煮 パリパリサラダ みそ汁 牛乳 エネルギー 776 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.6 g	スパゲッティチナポリタン キャベツのサラダ じゃがいものクリームスープ 牛乳 エネルギー 771 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 4.0 g	 すいぶん ぼきゅう 水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。		ご飯 この週の締切は 7月12日	

※献立は都合により変更することがあります。ト…リクエストメニューです。

水分補給のポイント

のどが渴いた
と感じる前に
飲む

コップ1杯程度を
こまめに
飲む

汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。