８・９ 月 予 定 献 立 表

令和６年度８・９月

六郷工科･大森グループ

月	火	水	木	金	
野菜を食べていますか？ 	野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。			8月30日　**六郷のみ** チキンカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　887 kcal　たんぱく質 30.4 g 脂質　30.7 g　食塩相当量　2.9 g	この期間の締切は７月１８日（六郷）７月２３日（大森）夏季休業をはさむので
9月2日	3日	4日	5日	6日　**六郷のみ**	
麦ご飯 ホイコーロー もやしの中華風サラダ 中華スープ いもようかん 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　776 kcal　たんぱく質 29.3 g 脂質　24.2 g　食塩相当量　3.5 g	しめじご飯 焼き魚 パリパリサラダ みそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　742 kcal　たんぱく質 32.8 g 脂質　31.5 g　食塩相当量　3.8 g	ご飯 ヤンニョムチキン もやしのナムル ニラのスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　827 kcal　たんぱく質 32.9 g 脂質　35.5 g　食塩相当量　4.2 g	わかめご飯 ほうれん草ときのこのオムレツ ポトフ コールスロー 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　803 kcal　たんぱく質 29.9 g 脂質　33.3 g　食塩相当量　3.7 g	五目冷やしうどん 揚げ出し豆腐 白菜のくるみ和え 果物 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　811 kcal　たんぱく質 40.4 g 脂質　27.3 g　食塩相当量　4.6 g	
9日	10日	11日	12日	13日	
鮭のちらし寿司 肉じゃがいも 菊入りおひたし むらくも汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　717 kcal　たんぱく質 38.9 g 脂質　18.4 g　食塩相当量　3.5 g	ご飯 白身魚のみそチーズ焼き ゆで野菜 ポテトサラダ コロコロスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　771 kcal　たんぱく質 33.1 g 脂質　28.7 g　食塩相当量　4.0 g	ご飯 チンジャオロース バンサンスー きのこのサンラータン 冷凍みかん 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　771 kcal　たんぱく質 38.6 g 脂質　22.1 g　食塩相当量　4.0 g	麦ご飯 チキン南蛮 大根サラダ みそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　874 kcal　たんぱく質 37.8 g 脂質　38.5 g　食塩相当量　2.5 g	チリコンカンライス♪ ハニーサラダ 豆腐と白菜のスープ フルーツポンチ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　845 kcal　たんぱく質 27.7 g 脂質　27.3 g　食塩相当量　3.1 g	
 敬老の日	17日	18日	19日	20日	この週の締切は９月６日
	そぼろ丼 野菜のごま和え さつまいもの甘煮 みそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　811 kcal　たんぱく質 34.7 g 脂質　25.3 g　食塩相当量　4.0 g	揚げパン ポークビーンズ かぼちゃサラダ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　782 kcal　たんぱく質 31.5 g 脂質　38.9 g　食塩相当量　2.9 g	ご飯 八宝菜 中華コーンスープ コーヒーゼリー 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　727 kcal　たんぱく質 31.9 g 脂質　19.4 g　食塩相当量　3.6 g	ご飯 さばの竜田揚げ♪ ひじきと大豆の煮物 みそスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　782 kcal　たんぱく質 33.9 g 脂質　29.0 g　食塩相当量　3.3 g	
	24日	25日	26日　**六郷のみ**	27日	この週の締切は９月１３日
	ご飯 タンドリーチキン 野菜の甘酢漬け 秋の炊き合わせ チーズのフワフワスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　776 kcal　たんぱく質 36.8 g 脂質　24.9 g　食塩相当量　2.9 g	タコライス 麩のチャンプルー 沖縄風豚汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　808 kcal　たんぱく質 39.7 g 脂質　31.9 g　食塩相当量　3.4 g	セーファン(鶏飯) にんじんしりしり レタスと肉団子のスープ きなこミルク寒 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　778 kcal　たんぱく質 36.2 g 脂質　28.4 g　食塩相当量　5.4 g	麦ご飯 煮込み風ハンバーグ コーンサラダ みそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　833 kcal　たんぱく質 35.8 g 脂質　33.0 g　食塩相当量　4.0 g	
30日					この週の締切は９月２０日
ご飯 チキンソテーラタトゥイユ添え ごぼうのごま和え 呉汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ　825 kcal　たんぱく質 36.4 g 脂質　30.9 g　食塩相当量　2.9 g	**野菜をとるコツ** 				

※献立は都合により変更することがあります。♪…リクエストメニューです。