

秋 秋 秋 秋 秋 10月予定献立表 秋 秋 秋 秋 秋

令和6年度10月

六郷工科・大森グループ

月	火	水 2日 大森のみ	木 3日 大森のみ	金 4日		
			ご飯 魚のねぎみそ焼き 田舎煮 わさび和え みそ汁 牛乳 E1kg - 776 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.0 g	ご飯 麻婆豆腐 青菜の中華風サラダ 白菜と豚肉のスープ 牛乳 E1kg - 757 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.8 g	チキンライス サイコロサラダ コーンポタージュ 牛乳  E1kg - 806 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 4.3 g	この週の締切は 9月20日
7日	8日	9日	10日	11日		
ご飯 鶏肉のつくね焼き 蒸しかぼちゃ 根菜のごまみそマヨネーズ うすくず汁 牛乳 E1kg - 745 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.3 g	豚角煮丼 にんじんしりしり みそ汁 牛乳 E1kg - 845 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 41.7 g 食塩相当量 2.8 g	吹き寄せご飯 白身魚のもみじ焼き♪ えだまめサラダ 野菜スープ 果物 牛乳 E1kg - 758 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.3 g	そぼろ丼 野菜のごま和え 青のりポテト みそ汁 牛乳 	ご飯 テジブルコギ きゅうりの@漬け トック 牛乳 E1kg - 761 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g	この週の締切は 9月27日	
	栗ごはん さばのみそ煮 おひたし 呉汁 いもようかん♪ 牛乳 E1kg - 802 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯 照り焼きハンバーグ キャロットラペ 豆のトマトスープ煮 牛乳 E1kg - 813 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.4 g	親子丼 みそ煮込み 白菜の昆布漬け 吉野汁 牛乳 E1kg - 865 kcal たんぱく質 43.9 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 4.7 g	ジャージャーめん ジャーマンポテト チンゲン菜の卵スープ 果物 牛乳  E1kg - 729 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 4.1 g	この週の締切は 10月4日	
21日	22日	23日	24日	25日		
ジャンバラヤ♪ アメリカンサラダ コーンチャウダー 果物 牛乳 	しょうがご飯 鶏肉のからし焼き ピーマンのじゃこ炒め ごぼうサラダ みそ汁 牛乳 E1kg - 754 kcal たんぱく質 42.3 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 4.2 g	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き コーンポテト かきたま汁 牛乳 E1kg - 708 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.1 g	ピピンパ さつまいもの韓国風きんぴら えびともやしのスープ 牛乳寒 牛乳 	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 E1kg - 898 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 4.0 g	この週の締切は 10月11日	
28日	29日	30日	31日			
ご飯 焼き魚 おかか和え もやし炒め 具沢山のみそ汁 牛乳 E1kg - 747 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 4.4 g	ポークカレー コールスロー みそスープ 牛乳 E1kg - 848 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.2 g	ご飯 豚肉と野菜のしょうが炒め マカロニサラダ すまし汁 牛乳 	ソフトフランスパン パンプキンシチュー イタリアンサラダ かぼちゃのプリン 牛乳 	 E1kg - 835 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 3.4 g	この週の締切は 10月18日	

※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。