

12 月 予 定 献 立 表

令和6年度12月

六郷工科・大森グループ

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	
麦ご飯 野菜入りメンチカツ 和風サラダ みそ汁 牛乳 	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	わかめご飯 五目卵焼き 大根ツナサラダ 豚汁 牛乳 	ご飯 麻婆豆腐 パンサンスー 中華スープ 果物 牛乳 	チキンライス サイコロサラダ コーンポタージュ 牛乳	1 1 月 2 2 日 この週の締切は
エネルギー 848 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 768 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 806 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 4.3 g	
スパゲティミートソース キャベツのサラダ 野菜スープ 牛乳	ご飯 生揚げの炒め煮 ひじきのサラダ すまし汁 コーヒー牛乳 	ご飯 魚の煮付け きんぴらごぼう 白菜のわさび和え みそ汁 果物 牛乳	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	かき揚げ丼 白菜の昆布漬け 田舎煮 さつま汁 牛乳 	1 1 月 2 9 日 この週の締切は
エネルギー 877 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 721 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 748 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 3.4 g	
ハヤシライス ツナサラダ かぶのスープ 牛乳 	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ハニーサラダ ニラたまスープ 牛乳	ご飯 魚のゆうあん焼き きんぴらポテト かぼちやの甘煮鶏あん ゆずゼリー 牛乳 	そぼろ丼 野菜のごま和え みそ汁 スパイシーポテト 牛乳	コッペパン チキンの照り焼き コールスローサラダ オニオンスープ チョコケーキ 牛乳 	1 2 月 6 日 この週の締切は
エネルギー 796 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 892 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 38.7 g 食塩相当量 4.6 g	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 30%;"> <p>て あら</p> <h2 style="color: blue;">手洗いは</h2> <p>かんせんしょうぼう</p> <h1 style="color: red; font-weight: bold;">感染症予防</h1> <p>き ほん</p> <h2 style="color: blue;">の基本です!</h2> <p>気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。</p> </div> <div style="width: 35%; text-align: center;"> <p>て あら</p> <h2 style="background-color: yellow; border: 2px solid red; padding: 5px;">手洗いのポイント</h2> <p>せつけんをつけ、 こするように洗います。</p> <p>よご のこ ぶ ぶん 汚れの残りやすい部分は 念入りに。</p> <p>りゅうすい あら なが 流水でしっかりと洗い流し、 せいけつ せいじょう 清潔なタオルなどで水分を ぬぐい ぬぐい 拭き取りましょう。</p> <p>そと かえ わす 外から帰ったときには、うがいも忘れずに。プクプク うがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。</p> </div> </div>					

※献立は都合により変更することがあります。