













2 月 予 定 献 立 表

令和6年度2月

六郷工科・大森グループ

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日	
大豆の炊き込みご飯 魚の照り焼き かぶの浅漬け たらこ炒め 呉汁 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	チキンカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト 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 豚肉と野菜のしょうが炒め りんごとさつまいもの重ね煮 みそ汁 牛乳	1月23日(木) この週の締切は
エネルギー 799 kcal たんぱく質 45.0 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 4.3 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 887 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.9 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 818 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.6 g	
10日 ご飯 鶏肉のねぎ塩レモンたれ 大豆とじゃこの甘辛揚げ 和風サラダ むらくも汁 牛乳		豆入り中華おこわ 揚げぎょうざ♪ 中華サラダ えのきのスープ 牛乳 	ご飯 焼き魚 おかか和え もやし炒め 具沢山のみそ汁 牛乳	スパゲティーナポリタン キャベツのサラダ 角切り野菜スープ ブラウニー 牛乳 	1月31日 この週の締切は
エネルギー 785 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.5 g		エネルギー 771 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 747 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 866 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 38.4 g 食塩相当量 4.5 g	
17日 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 果物 牛乳 	18日 チキンライス サイコロサラダ コーンポタージュ 牛乳	19日 麦ご飯 さばの竜田揚げ ひじきと大豆の煮物 みそスープ 牛乳	20日 六郷のみ ご飯 コロッケ ゆで野菜 野菜の甘酢漬け みそ汁 牛乳 	2月7日 この週の締切は	
エネルギー 776 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.2 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	エネルギー 779 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 867 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.6 g		
				27日 ご飯 チーズハンバーグ キャロットラペ 豆のトマトスープ 牛乳	28日 そぼろ丼 野菜のごまあえ みそ汁 豆のトマトスープ 牛乳 
				エネルギー 807 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 810 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 4.2 g

※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。

かぜのときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。

