

8・9月予定献立表

六郷工科・大森グループ

令和7度8・9月

月	火	水	木	金
<p>生活リズムを整えるために 夜は早めに寝る 朝起きたときに日光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる</p> <p>夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!</p>				
8月28日 六郷のみ				
ご飯 キーマカレー コーンサラダ トマトスープ フルーツ牛乳 エネルギー 742 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.9 g				しめじご飯 焼き魚 きんぴらごぼう みそ汁 牛乳 エネルギー 745 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 3.8 g
1日	2日	3日	4日	5日
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 エネルギー 776 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯 とりのからあげ キャベツのサラダ 野菜の含め煮 みそ汁 牛乳 エネルギー 872 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 3.7 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 きなこミルク寒 牛乳 エネルギー 874 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.2 g	ワカメご飯 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 エネルギー 803 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 3.7 g	
8日	9日	10日	11日	12日 六郷のみ
麦ご飯 チキン南蛮 大根サラダ みそ汁 牛乳 エネルギー 874 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 38.5 g 食塩相当量 2.5 g	鮭のちらし寿司 肉じゃが 菊入りおひたし むらくも汁 牛乳 エネルギー 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 チンジャオロース もやしのナムル 春雨と肉団子のスープ 牛乳 エネルギー 728 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 4.5 g	チキンライス サイコロサラダ コーンポタージュ 牛乳 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	五目冷やしうどん 揚げ出し豆腐 白菜の甘酢和え 果物 牛乳 エネルギー 789 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 4.4 g
16日	17日	18日	19日	
敬老の日 揚げパン ポークビーンズ かぼちゃサラダ 果物 牛乳 エネルギー 797 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 38.9 g 食塩相当量 2.9 g	そぼろ丼 野菜のごまあえ みそスープ 牛乳 エネルギー 760 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯 八宝菜 中華コンスープ コーヒーゼリー 牛乳 エネルギー 723 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.6 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 エネルギー 763 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.5 g	
22日	24日	25日 六郷のみ	26日	
ご飯 タンドリーチキン 甘辛揚げ大豆 秋の炊き合わせ チーズのふわふわスープ 牛乳 エネルギー 788 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.4 g	麦ご飯 煮込み風ハンバーグ フレンチサラダ みそ汁 牛乳 エネルギー 828 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.9 g	セーフアン(鶏飯) にんじんしりしり サターアUNDERギー 牛乳 エネルギー 798 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 4.3 g	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ ペイザンヌスープ 牛乳 エネルギー 791 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.5 g	
29日	30日 大森のみ	夏野菜パワー 夏野菜のパワー なす トマト ピーマン とうもろこし きゅうり えだまめ		
タンタンつけめん♪ ジャーマンポテト 果物 牛乳 エネルギー 795 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯 チキンソテーラトウイユ添え ごぼうのごま和え 呉汁 牛乳 エネルギー 825 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.9 g			

この期間の締切は
7月23日(水)
夏季休業をはさむので

この週の締切は
9月5日

この週の締切は
9月12日

この週の締切は
9月19日

※献立は都合により変更することがあります。ト…リンクエストメニューです。