５　月　予　定　献　立　表

令和７年度５月　　六郷工科･大森グループ

生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？　朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

月	火	水	木	金	
			1日 変わりおこわ ぎせい豆腐 大根とエビの煮物 わかたけ汁 抹茶寒 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 786 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.9 g	2日 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	この週の締切は４月１８日
		7日 あんかけ焼きそば 春雨サラダ 中華スープ フルーツポンチ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 707 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 4.1 g	8日 チキンライス サイコロサラダ コーンポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 806 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 4.3 g	9日　**大森のみ** ご飯 焼き魚 おかか和え もやし炒め 具沢山のみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 747 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 4.4 g	この週の締切は連休のため　４月２５日
12日 ご飯 魚の南蛮漬け じゃこサラダ 豚汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 794 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.7 g	13日 ビビンバ 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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 843 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.8 g	14日 たけのこご飯 豆腐のまさご揚げ きゅうりの@漬け 大根のピリ辛煮 みそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 748 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.9 g	15日 ご飯 イタリアンハンバーグ コーンポテト 野菜スープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 854 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 3.5 g	16日 豚角煮丼 にんじんしりしり みそ汁 果物 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 862 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 41.7 g 食塩相当量 2.8 g	
19日 ナン キーマカレー コーンサラダ トマトスープ フルーツヨーグルト 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 704 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 4.1 g	20日 ご飯 魚のマヨネーズ焼き アスパラソテー グリーンサラダ ガーリックスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 864 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 37.5 g 食塩相当量 2.8 g	21日 豚みそピリカラ丼 青のりポテト 白菜とえのきのスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 748 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.7 g	22日 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	23日 ひじきご飯 五目卵焼き ごま和え 豆乳入り豚汁 果物 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 771 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.1 g	この週の締切は５月９日
26日 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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 874 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.2 g	27日 ご飯 魚のごまだれ焼き 甘辛揚げ大豆 さつま揚げと野菜の煮物 みそ汁 果物　牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 835 kcal たんぱく質 42.0 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.8 g	28日 小松菜とじゃこのチャーハン ジャーマンポテト ミモザサラダ キャベツのスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 816 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 4.0 g	29日 ご飯 鶏肉のねぎ塩レモンたれ 海藻サラダ むらくも汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 710 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.1 g	30日 麦ご飯 野菜入りメンチカツ 和風サラダ みそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 848 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 3.2 g	この週の締切は５月１６日

※献立は都合により変更することがあります。