５　月　予　定　献　立　表

令和６年度５月

六郷工科･大森グループ

月	火	水	木	金	
		1日	2日		この週の締切は 4月19日
		変わり強飯 ぎせい豆腐 大根とえびの煮物 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	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 828 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 4.2 g		
	7日	8日	9日	10日 **大森のみ**	この週の締切は 4月26日
	チキンカレー♪ 海藻サラダ きのこのスープ フルーツヨーグルト 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 897 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯 鶏肉のねぎ塩レモンたれ きゅうりの@漬け 厚揚げのきのこあん むらくも汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 802 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 3.1 g	麦ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー トマトとレタスのスープ 大学いも 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 917 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯 焼き魚 おかひじきのしょうゆかけ 五目きんぴら 具沢山のみそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 846 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 36.1 g 食塩相当量 4.4 g	
13日	14日	15日	16日	17日	この週の締切は 5月2日（木）
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 オレンジ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 729 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 4.1 g	麦ご飯 鶏ひき肉のロール蒸し 蒸しかぼちゃ じゃこナッツサラダ みそスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 821 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.1 g	わかめじゃこご飯 五目卵焼き 春野菜の煮物 豆乳入り豚汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 794 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 4.1 g	そぼろ丼 根菜の炒め煮 みそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 781 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 4.2 g	ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ 野菜のごま和え うどの卵とじ汁 みたらし団子 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 894 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.4 g	
20日	21日	22日	23日	24日	この週の締切は 5月10日
ご飯 ホイコーロー 鶏としめじの中華和え きのことおかひじきのすまし汁 オレンジ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 758 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.7 g	麦ご飯 鶏肉のピザチーズ焼き しめじとさやのソテー コーンポテト みそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 821 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.4 g	グリンピースご飯 鶏肉のつくね焼き ひじきのサラダ さつま汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 799 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 4.3 g	ご飯 みそかつ こんにゃくとたけのこのおかか煮 アーサ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 748 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.2 g	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 856 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.8 g	
27日	28日	29日	30日	31日	この週の締切は 5月17日
ご飯 ハンバーグラタトゥイユ添え♪ ごぼうのごま和え 呉汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 858 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.1 g	レタスチャーハン チゲ風豚汁 りんごのコンポート 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 800 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 3.6 g	白身魚の竜田揚げ丼 だいこんツナサラダ 豆の甘煮 みそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 824 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 4.2 g	カレーうどん 青のりポテト わかツナサラダ オレンジ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 693 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.9 g	豚角煮丼♪ にんじんしりしり みそ汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 845 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 41.7 g 食塩相当量 2.8 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。