

令和8年度5月

六郷工科・大森グループ

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 火                                                                                                                 | 水                                                                                                                     | 木                                                                                                                        | 金<br>1日                                                                                                                       |                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h3 style="text-align: center;">新生活の疲れが出ていませんか？</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>食事</b></p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>運動</b></p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p> </div> </div> </div> <div style="width: 50%;"> <p>新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。大型連休明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。</p> </div> </div> |                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                                                                                                          |                                                                                                                               | <p>4月17日</p> <p>この週の締切は</p>      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |                                                                                                                       | 7日                                                                                                                       | 8日                                                                                                                            | <p>4月24日</p> <p>この週の締切は連休のため</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |                                                                                                                       | <p>ご飯<br/>キーマカレー<br/>コーンサラダ<br/>フルーツヨーグルト<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 859 kcal たんぱく質 33.4 g<br/>脂質 33.1 g 食塩相当量 2.2 g</p>        | <p>親子丼<br/>和風サラダ<br/>豚汁<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 784 kcal たんぱく質 37.6 g<br/>脂質 29.1 g 食塩相当量 3.7 g</p>                               |                                  |
| 11日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 12日                                                                                                               | 13日                                                                                                                   | 14日                                                                                                                      | 15日                                                                                                                           |                                  |
| <p>チリコンカンライス<br/>ハニーサラダ<br/>豆腐と白菜のスープ<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 774 kcal たんぱく質 27.4 g<br/>脂質 27.3 g 食塩相当量 3.1 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>そぼろ丼<br/>野菜のごま和え<br/>みそスープ<br/>牛乳寒<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 861 kcal たんぱく質 34.9 g<br/>脂質 29.9 g 食塩相当量 3.4 g</p>     | <p>ご飯<br/>ハンバーグ<br/>蒸しかぼちゃ<br/>みそ汁<br/>果物<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 743 kcal たんぱく質 30.6 g<br/>脂質 23.7 g 食塩相当量 3.2 g</p>     | <p>ご飯<br/>ヤンニョムチキン<br/>ゆでキャベツ<br/>ナムル<br/>ニラのスープ<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 833 kcal たんぱく質 33.4 g<br/>脂質 36.2 g 食塩相当量 4.2 g</p> | <p>ご飯<br/>魚のごまだれ焼き<br/>甘辛揚げ大豆<br/>いそか和え<br/>みそ汁<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 787 kcal たんぱく質 41.6 g<br/>脂質 28.3 g 食塩相当量 3.6 g</p>       |                                  |
| 18日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 19日                                                                                                               | 20日                                                                                                                   | 21日                                                                                                                      | 22日 大森のみ                                                                                                                      |                                  |
| <p>あんかけ焼きそば<br/>わかめスープ<br/>スイートポテト<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 778 kcal たんぱく質 33.6 g<br/>脂質 23.1 g 食塩相当量 3.8 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>ご飯<br/>魚の南蛮漬け<br/>じゃこサラダ<br/>呉汁<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 785 kcal たんぱく質 34.4 g<br/>脂質 19.7 g 食塩相当量 3.4 g</p>        | <p>ご飯<br/>麻婆豆腐<br/>ヤムウンセン<br/>白菜と豚肉のスープ<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 789 kcal たんぱく質 38.1 g<br/>脂質 26.1 g 食塩相当量 3.4 g</p>       | <p>ひじきご飯<br/>五目卵焼き<br/>野菜のごま和え<br/>豆乳入り豚汁<br/>果物<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 802 kcal たんぱく質 35.9 g<br/>脂質 28.9 g 食塩相当量 3.2 g</p> | <p>麦ご飯<br/>野菜入りメンチカツ<br/>和風サラダ<br/>みそ汁<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 848 kcal たんぱく質 34.3 g<br/>脂質 33.4 g 食塩相当量 3.2 g</p>                | <p>5月8日</p> <p>この週の締切は</p>       |
| 25日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 26日                                                                                                               | 27日                                                                                                                   | 28日                                                                                                                      | 29日                                                                                                                           |                                  |
| <p>ご飯<br/>白身魚のカレーパン粉焼き<br/>ポテトサラダ<br/>豆乳コーンスープ<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 796 kcal たんぱく質 32.8 g<br/>脂質 28.9 g 食塩相当量 2.6 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>ご飯<br/>豚肉と野菜のしょうが炒め<br/>青のりポテト<br/>みそ汁<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 780 kcal たんぱく質 33.0 g<br/>脂質 29.5 g 食塩相当量 3.2 g</p> | <p>チキンライス<br/>サイコロサラダ<br/>チーズのふわふわスープ<br/>プリン<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 811 kcal たんぱく質 34.0 g<br/>脂質 30.9 g 食塩相当量 3.6 g</p> | <p>ご飯<br/>チーズチキンカツ<br/>かぶと油揚げの煮物<br/>みそ汁<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 866 kcal たんぱく質 34.1 g<br/>脂質 34.7 g 食塩相当量 3.7 g</p>         | <p>小松菜とじゃこのチャーハン<br/>ジャーマンポテト<br/>ミモザサラダ<br/>キャベツのスープ<br/>牛乳</p> <p>エネルギー 816 kcal たんぱく質 32.7 g<br/>脂質 34.5 g 食塩相当量 4.0 g</p> | <p>5月15日</p> <p>この週の締切は</p>      |

※献立は都合により変更することがあります。J…リンク先メニューです。