

令和6年度7月

六郷工科・大森グループ

月	火	水 1日	木 2日	金 3日	この週の締切は 6月19日
		ご飯 鶏挽肉のロール蒸し 枝豆サラダ マカロニスープ 牛乳 エネルギー 777 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.1 g	親子丼 たこべったん 味噌汁 牛乳 エネルギー 884 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 回鍋肉 春雨と肉団子のスープ 小玉スイカ 牛乳 エネルギー 749 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.3 g	
6日	7日	8日	9日	10日	この週の締切は 6月26日
ご飯 さばの竜田揚げ 和風サラダ なめこのみそ汁 キャロットゼリー 牛乳 エネルギー 813 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.3 g	七夕寿司 野菜のそぼろあん そうめん流し汁 フルーツポンチ 牛乳 エネルギー 746 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.6 g	チキンライス サイコロサラダ 白いんげんのポタージュ 牛乳 エネルギー 844 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 35.3 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯 鶏肉のマリネ こぎつねサラダ 味噌スープ 牛乳 エネルギー 779 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.3 g	揚げパン ポークビーンズ ごぼうサラダ 牛乳 エネルギー 804 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 38.5 g 食塩相当量 2.8 g	
13日	14日	15日	16日	17日	この週の締切は 7月3日
ご飯 魚の香味焼き ポテトサラダ 沢煮椀 オレンジ 牛乳 エネルギー 777 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.7 g	スタミナ丼 大根フライ なすのみそ汁 牛乳 エネルギー 813 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 3.9 g	とうもろこしご飯 豚肉のマヨネーズ炒め 野菜の土佐煮 団子汁 牛乳 エネルギー 780 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 4.3 g	ジャージャー麺 チンゲン菜の卵スープ 大学芋 牛乳 エネルギー 804 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.5 g	夏野菜カレー フレンチサラダ 洋風卵スープ 牛乳寒 牛乳 エネルギー 864 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.6 g	
20日	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">海の日</p> </div> <div style="width: 30%;">  <p style="text-align: center;">朝ごはんの効果</p> </div> <div style="width: 20%;">  <p style="text-align: center;">こまめな水分補給</p> </div> <div style="width: 20%;">  </div> <div style="width: 20%;"> <p>すいとん、もち、かえり、水筒は、持ち帰ったらパッキング、暑いと、はす、類を取り外して、それぞれ洗剤、でよく洗い、しっかりと乾かし、しょう。</p> </div> <div style="width: 20%;">  <p>ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。</p> </div> </div>				

※献立は都合により変更することがあります。