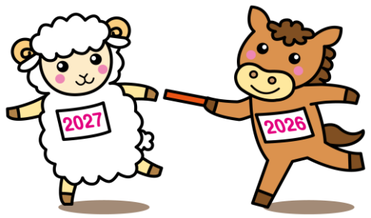
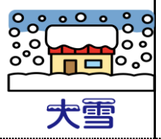
12 月 予 定 献 立 表

令和８年度12月

六郷工科・大森グループ

月	火	水	木	金	
	1日 ご飯 ホイコーロー にらチヂミ えびとだいこんのスープ 牛乳  ｴﾈﾙｷﾞｰ 780 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.9 g	2日 揚げパン ポークビーンズ ごぼうサラダ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 801 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 38.5 g 食塩相当量 2.8 g	3日 ご飯 魚の煮付け 炒り豆腐 なめこ汁 ミルメーク 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 808 kcal たんぱく質 44.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 4.3 g	4日 チキンライス サイコロサラダ 白いんげんのポタージュ 果物 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 820 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.4 g	この週の締切は 11月20日
7日 カレーうどん♪ わかツナサラダ サーターアンダーギー 牛乳  ｴﾈﾙｷﾞｰ 799 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 3.0 g	8日 ご飯 テジプルコギ もやしのナムル トック 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 803 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.8 g	9日 ピラフきのこクリームソース こぎつねサラダ 野菜スープ きなこミルク寒 牛乳  ｴﾈﾙｷﾞｰ 885 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 3.2 g	10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 847 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 3.2 g	11日 ご飯 魚の七味焼き ひじきと大豆の煮物 豆乳入り豚汁 かぼちゃ蒸しパン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 767 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 3.7 g	この週の締切は 11月27日
14日 鶏ごぼうご飯 千草焼き こふきいも みそ汁 キャロットゼリー 牛乳  ｴﾈﾙｷﾞｰ 811 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.5 g	15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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 746 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.6 g	16日 ご飯 焼き魚 おかか和え 野菜炒め 団子汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 752 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 4.3 g	17日 パン チキンの照り焼き コールスローサラダ オニオンスープ りんごケーキ 牛乳  ｴﾈﾙｷﾞｰ 871 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 38.4 g 食塩相当量 4.5 g	18日 **六郷のみ** チキンカレーライス コーンサラダ 果物 牛乳  ｴﾈﾙｷﾞｰ 830 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.4 g	この週の締切は 12月4日
21日 **大森のみ** わかめご飯 おでん ささみのサラダ スイートポテト 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 796 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.6 g	22日 **大森のみ** ご飯 魚のゆうあん焼き きんぴらポテト かぼちゃの甘煮鶏あん ゆずゼリー 牛乳  ｴﾈﾙｷﾞｰ 818 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g	23日 **大森のみ** かき揚げ丼 白菜の昆布漬け風 田舎煮 さつま汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 748 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 3.4 g	24日 **大森のみ** 麦ご飯 家常豆腐 ちんげんさいおひたし 中華コーンスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 800 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 3.3 g	25日 **大森のみ** ご飯 鶏肉のマリネ こぎつねサラダ みそスープ 牛乳  ｴﾈﾙｷﾞｰ 806 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 3.3 g	この週の締切は 12月11日



※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。