

1 月 予 定 献 立 表

令和7年度1月

都立六郷工科・大森グループ

月	火	水	木 8日	金 9日
<div> <div> <p>今年はうま年!</p> <p>うまのように野菜を たっぷり食べよう!</p> </div> <div> <p>箸をうまく使いこなして きれいに食べよう!</p> </div> <div> <p>よく味わってうま味 を感じよう!</p> </div> </div>				
			赤飯 松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 牛乳	ご飯 魚の照り焼き 酢バス 肉じゃが みそ汁 コーヒー牛乳
			エルギ - 809 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.5 g	エルギ - 756 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.9 g
	13日	14日	15日	16日
	コーンピラフ 揚げごぼうサラダ カレースープ 果物 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ヤムウンセン 白菜と豚肉のスープ 牛乳	ご飯 魚のねぎみそ焼き わさび和え 大学いも みそ汁 牛乳	ハヤシライス マセドアンサラダ かぶのスープ 牛乳
	エルギ - 835 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 3.4 g	エルギ - 795 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 4.5 g	エルギ - 882 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.2 g	エルギ - 836 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.5 g
19日	20日	21日	22日	
パン 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ コーンチャウダー 牛乳	麦ご飯 さばの竜田揚げ かぼちゃのおぐら煮 みそ汁 牛乳	ご飯 チキンピカタ ツナサラダ じゃがいもと大豆のミルクスープ 牛乳	そぼろ丼 野菜のごま和え みそスープ 牛乳	
エルギ - 778 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 35.2 g 食塩相当量 4.2 g	エルギ - 853 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.9 g	エルギ - 792 kcal たんぱく質 44.6 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.7 g	エルギ - 760 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.3 g	
26日 大森のみ	27日	28日	29日	30日
ご飯 煮込み風ハンバーグ フレンチサラダ みそ汁 牛乳	わかめご飯 五目卵焼き 粉ふきいも 沢煮椀 りんごの甘煮 牛乳	ご飯 ホイコーロー 鶏としめじの中華和え すまし汁 牛乳	深川飯 揚げ出し豆腐 いそか和え みそ汁 牛乳	スパゲティミートソース キャベツのサラダ 果物 牛乳
エルギ - 849 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.9 g	エルギ - 784 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.1 g	エルギ - 750 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.7 g	エルギ - 808 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 4.5 g	エルギ - 835 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 3.5 g

※献立は都合により変更することがあります。お問い合わせメニューです。



あけましておめでとうございます

令和8年が始まりました。1月は年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期ですね。かぜやインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



この週の締切は

1月22日

この週の締切は
1月9日

この週の締切は
1月16日