



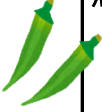



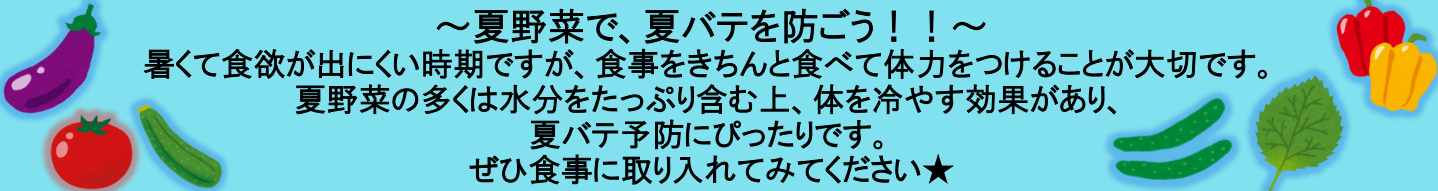




平成30年 7月 予定献立表

六郷工科・雪谷・大森グループ



月	火	水	木	金	予約締切日
2 902kcal わかめごはん かぼちゃコロッケ 野菜のごま和え みそ汁 	3 913kcal オムライス じゃこナッツサラダ レタスと肉団子のスープ フルーツ和え	4 843kcal ごはん 海鮮豆腐 わかツナサラダ ナルト入り中華スープ 杏仁豆腐 	5 787kcal ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 磯辺サラダ 卵と冬瓜のスープ 果物	6 758kcal ちらし寿司 野菜のそぼろあん そうめん汁 カルピスゼリー ◆七夕献立◆ 	6月22日(金)
9 936kcal ごはん さばのごまだれ焼き 生揚げの煮付け 和風サラダ みそ汁 	10 873kcal 五目冷やしうどん イカの磯辺揚げ 白菜のピーナツ和え 抹茶豆乳プリン	11 880kcal ごはん 油淋鶏 ポテトサラダ オクラのスープ 果物 	12 876kcal ごはん 照焼ハンバーグ&粉ふき芋 ビーンズサラダ みそ汁 コーヒー牛乳	13 893kcal ごはん チンジャオロース もやしの中華風サラダ かぶのスープ キャラメルポテト 	
16 海の日 *牛乳は原則毎日つきます。 *食材料等の都合により、 献立・食材を変更する 場合がありますので、 ご了承ください。	17 786kcal ごはん 揚げ魚の中華あんかけ バンサンスー ワンタンスープ	18 897kcal 冷やし中華 ポテト春巻き 豆腐と白菜のスープ 果物 	19 853kcal ごはん ゴーヤチャンプルー トマトとジャコのサラダ みそ汁 サーターアンダギー 	20 879kcal 夏野菜カレー 大根とホタテのサラダ キャベツのスープ ヨーグルトゼリー黄桃ソース	7月6日(金)
23六・雪なし 857kcal 鶏肉のきじ焼き丼 もやしのお浸し 呉汁 果物	<p>～夏野菜で、夏バテを防ごう！！～</p> <p>暑くて食欲が出にくい時期ですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。 夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果があり、 夏バテ予防にぴったりです。 ぜひ食事に取り入れてみてください★</p> 				

献立のエネルギー(kcal)は普通盛りの一食すべてを食べ、牛乳も飲んだ時の値です。
下を目安に各自で調整して食べましょう。

15～30歳までの男子は大盛り、30歳以上の男子は平均の量、15～17歳の女子はやや少なめ、18歳以上の女子は小盛り
ただし、給食以外の食事では不足しがちな食品、たとえば…野菜・海藻・豆製品・牛乳などは、残さず摂るよう心がけましょう。

