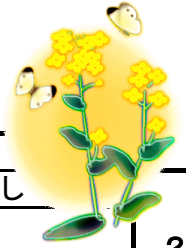


2022年 3月



献立予定表

六郷工科・大森グループ



月	火	水	木	金	
28日 大森卒業生を送る会	1日	2日	3日 大森卒業式予行	4日 大森なし	この週の締切は 2月18日
赤飯OR麦ごはん あじフライ みそ煮込み みそ汁 牛乳	ナシゴレン ガドガドサラダ ソトアヤム ピサンゴレン 牛乳	雑穀米ごはん かじきの香味焼き イカとうどの味噌和え かき玉汁 牛乳	鮭のちらし寿司 菜の花蒸し 澄し汁トリフィ/キコマツ 果物 牛乳	ビビンバ 大根もち チゲ豚汁 牛乳	
	エネルギー 804 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 695 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 44.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 885 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 34.7 g 食塩相当量 3.7 g	
7日	8日	9日	10日 六郷卒業式予行	11日 六郷なし	この週の締切は 2月25日
麦ご飯 タンドリーチキン 野菜の甘酢漬け じゃこナッツサラダ 豆腐団子の茸汁 コーヒー牛乳	キムチチャーハン ナムル 薩摩芋の韓国風きんぴら 呉汁 牛乳	麦ご飯 酢豚 バンサンスー 豆腐とコーンのスープ 杏仁豆腐 牛乳	赤飯OR麦ごはん 鯖の西京焼き 白菜の昆布漬け 貝柱のみぞれ和え こづゆ(会津) 牛乳	麦ご飯 おでん 野菜の胡麻和え 白玉ぜんざい 牛乳	
エネルギー 758 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 689 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 871 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 4.0 g	
14日	15日	16日	17日	18日	この週の締切は 年度末なので繰り上げました 3月4日
雑穀米ごはん イタリアンハンバーグ コーンポテト うどの卵とじ汁 牛乳	豚の角煮丼 かぶの浅漬け おかひじきの醤油かけ 豆のトマトスープ 煮 牛乳	麦ご飯 鮭のけんちん蒸し 白菜の昆布漬け 五目きんぴら まめぶ汁(岩手) 牛乳	古代米ごはん 鶏肉のトマト煮 海藻サラダ 味噌汁 牛乳	干葉風鰯丼 蒸し野菜豆腐ソース きのこ汁 さつま芋のモンブラン風 牛乳	
エネルギー 848 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 34.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 35.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 717 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.7 g	
	22日	23日	24日	25日 修了式	
春分の日	かき揚げ丼 白菜の昆布漬け うどの酢味噌あえ おかひじきのすまし汁 牛乳	ガパオライス ヤムウンセン タイ風白菜のスープ ブアローイ 牛乳	たけのご飯 鯖の胡麻だれ焼き 大根と干エビの煮付け ふのり入り味噌汁 牛乳	チキンカレー 揚げ牛蒡サラダ 味噌スープ 牛乳	
	エネルギー 630 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 901 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 695 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 875 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 3.2 g	