

「敬老の日」こそ“まごはやさしい”

9月献立予定表

2022年9月

都立六郷工科・大森グループ

ま まめで元気に過ごすために
こ ゴーゴー、開け、ごま!
は 若さのもと、わかめ。こ
わ は欠かせないもの、それは
や 小さな粒に秘められた
さ 大豆など豆のパワー!
し 秋の味覚、
い 秋の味覚、
木 秋の味覚、

長寿の国、日本。
 日本食によく使われ
 ている食べ物のよさ
 を知しましょう。

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
ナシゴレン ガドガドサラダ ソトアヤム タピオカココナッツ 牛乳 インドネシア風献立 エネルギー 801 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 34.2 g 食塩相当量 3.2 g	親子丼 豚肉となすの鉄火煮 浅漬 まめぶ汁 牛乳 エネルギー 885 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 3.4 g	キムチチャーハン 大根もち 鰯のつみれ汁 コーヒー牛乳 エネルギー 740 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 4 g	古代米ごはん タンドリーチキン 野菜の甘酢漬け 秋の炊き合わせ チーズのワフラスープ 牛乳 エネルギー 778 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.9 g	千葉風鰯丼 蒸し野菜の豆腐ソース 茸のひつみつみ汁(すいとん) 薩摩芋モンブラン風 牛乳 エネルギー 866 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.6 g
12日	13日	14日	15日	16日
バター醤油スパゲッティ 野菜のタルタルソース焼き ジャガイモのクリームスープ 牛乳 エネルギー 754 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 3.7 g	雑穀米ごはん 豆腐のステーキ明太子ソース 小松菜のお浸し 肉じゃが さつま汁 牛乳 エネルギー 753 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.5 g	さんまの蒲焼丼 田舎煮 おかひじきの醤油かけ 味噌汁、里芋、大根 梨(?) 牛乳 エネルギー 789 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.2 g	麦ご飯 茄子・ピーマンの挟み揚げ 炒り豆腐 味噌汁 牛乳 エネルギー 877 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.5 g	菊花寿司 豆腐のベーコン巻 里芋の味噌煮 むらくも汁 果物(ぶどう?)牛乳 菊の節句献立 エネルギー 879 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 3.7 g
19日	20日	21日	22日	23日
敬老の日 しめじご飯 焼き魚 白菜の昆布漬 きんぴらポテト 味噌汁 牛乳 エネルギー 775 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.8 g	麦ご飯 味噌カツ 野菜の土佐煮 味噌汁、 牛乳 エネルギー 828 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.5 g	麦ご飯 麻婆豆腐 青菜の中華風サラダ 白菜と豚肉のスープ みかんゼリー 牛乳 エネルギー 774 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.8 g	秋分の日 エネルギー 774 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.8 g	
26日	27日	28日	29日	30日
きのこご飯 竹輪の磯辺揚げ 浅漬、別、大葉 田舎煮 味噌汁、南瓜、玉葱 柿(?), 牛乳 エネルギー 793 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.6 g	チキンカレー 海藻サラダ トマトのクリームスープ 牛乳 エネルギー 915 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 3.4 g	麦ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 煮なます 味噌汁 牛乳 エネルギー 755 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.4 g	そぼろ丼 ハンパンのマヨネーズ焼き 根菜の炒め煮 呉汁 牛乳 エネルギー 907 kcal たんぱく質 41.2 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 4.4 g	パターライスソース E ポ・ト・フ 白菜ロール 白菜サラダ 牛乳 エネルギー 787 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.2 g

この期間の締切は 7月20日(六郷) 夏休みをはさむので 7月22日(大森)

この週の締切は 9月9日大森8日

この週の締切は 9月16日