

2023年 3月



献立予定表

卒業、進級おめでとう!★

六郷工科・大森グループ

月	火	水	木	金
27日	28日	1日	2日大卒業式予行	3日 大卒業式、 六のみ
麦ご飯 あじフライ ビーンズサラダ 味噌汁 牛乳 	雑穀米ごはん チキンのコーンフレーク焼き 青菜と苜のソテー 人参しりしり 呉汁 牛乳	かき揚げ丼 白菜の昆布漬け 田舎煮 かす汁 牛乳	鮭のちらし寿司 魚の包み揚げ 野菜チップ くるみ和え うどの卵とじ汁 フルーツ汁(大森だけ)、牛乳	ワカメご飯 菜の花蒸し うどの酢味噌あえ 若筍汁 白玉 苺、南瓜 牛乳 
		エネルギー 739 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 853 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.3 g
6日	7日	8日六卒業生を送る会	9日六卒業式予行	10日 六卒業式、 大のみ
麦ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ 大根と桜エビの煮物 けんちん汁 コーヒー牛乳 	中華丼 春巻き スープ 杏仁豆腐 牛乳	チキンカツカレー 海藻サラダ 味噌スープ フルーツヨーグルト 牛乳	変わり強飯 鶏肉のハーブキューブ焼き 切干大根の炒り煮 味噌汁(ワカメ・エノキ) フルーツ汁(六郷だけ) 牛乳	ワカメご飯 菜の花蒸し うどの酢味噌あえ 若筍汁 白玉 苺、南瓜 牛乳 
エネルギー 749 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 810 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 869 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 767 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 853 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.3 g
13日	14日	15日	16日	17日
古代米ごはん タンドリーチキン 野菜の甘酢漬け ツナサモサ スープ 牛乳	千葉風鯛丼 蒸し野菜の豆腐ソース 味噌汁、白菜、エノキ 薩摩芋モンブラン風 牛乳 	たけのご飯 豆腐のベーコン巻き 味噌汁 牛乳 	ジンジャーライス 海老団子とブロッコリーのシチュー 南瓜のチーズ焼き 牛乳 	タコライス 人参しりしり 沖縄風豚汁 沖縄のぜんざい 牛乳 
エネルギー 776 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 688 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 886 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.4 g
20日	21日	22日	23日	24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 	春分の日	キムチチャーハン ナムル さつま芋の韓国風きんぴら スープ 牛乳	親子丼 白菜の昆布漬け 味噌煮込み まめぶ汁(岩手) 牛乳	ドライカレー イタリアンサラダ 角切り野菜スープ フルーツヨーグルト 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 731 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 942 kcal たんぱく質 45.8 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 829 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 3.6 g

この週の締切は 2月17日
この週末のため協力をお願いします! 3月3日 年