



5月予定献立表



2023年 5月

六郷工科・大森グループ

月	火	水	木	金		
1日	2日	 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん 			 	この週の締切は 4月21日
肉団子と茸のカレー 海藻サラダ 味噌スープ フルーツヨーグルト 牛乳 E1 kcal 864 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 3.7 g	麦ご飯 鶏肉のピザチーズ焼き しめじとさやのソテー コーンポテト 味噌汁 モヤシ・アゲ・ニラ 牛乳 E2 kcal 804 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.4 g	<p>毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。</p>				
8日	9日	10日	11日	12日	大森のみ	この週の締切は 4月28日
麦ご飯 鶏肉のねぎ塩レモンたれ 胡瓜の@漬け 厚揚げのキノコあん むらくも汁 牛乳 E1 kcal 781 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 3.1 g	油麩丼 白菜サラダ ふのり入り味噌汁 ずんだ白玉 牛乳 E2 kcal 878 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.6 g	麦ご飯 鯖文化干し おかひじきの醤油かけ 野菜の土佐煮 さつま汁 牛乳 E3 kcal 761 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.7 g	ひじきご飯 五目卵焼き 明日葉のごま和え 春野菜の煮物 豆乳入り豚汁 牛乳 E4 kcal 836 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 4.1 g	麦ご飯 回鍋肉 鶏としめじの中華和え 茸とおかひじきのすまし汁 牛乳 果物 E5 kcal 737 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.7 g		
15日	16日	17日	18日	19日		この週の締切は 5月2日 (火)
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 E1 kcal 811 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 3.2 g	麦ご飯 鱈のさんが焼き 春野菜の煮物 けんちん汁 豆乳プリン 牛乳 E2 kcal 785 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.6 g	麦ご飯 麻婆豆腐 パンサンスー トマトとレタスのスープ 大学芋 牛乳 E3 kcal 900 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.9 g	麦ご飯 葱味噌カツ こんにやくと筍のおかか煮 アーサ汁 牛乳 E4 kcal 841 kcal たんぱく質 40.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.3 g	麦ご飯 鶏挽肉のロール蒸し 蒸し南瓜 じゃこナッツサラダ 豆乳みそスープ 牛乳 E5 kcal 865 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.3 g		
22日	23日	24日	25日	26日		この週の締切は 5月12日
千葉風鯛丼 蒸し野菜の豆腐ソース 七色汁 薩摩芋モンブラン風 牛乳 E1 kcal 834 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.9 g	麦ご飯 ハンバーググラタトウイユ添え 牛蒡の胡麻和え 呉汁 牛乳 E2 kcal 837 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.1 g	レタスチャーハン 大根もち チゲ豚汁 果物 牛乳 E3 kcal 804 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 4.2 g	麦ご飯 ロールきゃべつ かぼちゃサラダ むらくも汁 牛乳 E4 kcal 781 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.9 g	筍ご飯 豆腐のまさご揚げ 白菜の昆布漬け 大根のピリ辛煮 こつゆ(会津) 牛乳 E5 kcal 761 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.6 g		
29日	30日	31日	 きれいに 手を洗おう!			この週の締切は 5月19日
麦ご飯 鶏肉のワイン蒸し茸ソース 五目きんぴら 白いんげんのポタージュ 牛乳 E1 kcal 794 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.0 g	麦ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ イカとうどの味噌和え きりたんぼ汁 果物 牛乳 E2 kcal 843 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.4 g	ジャージャー麺 春巻き チンゲン菜の卵スープ 牛乳 E3 kcal 854 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 4.4 g				

献立は都合により変更することがあります。