



6月予定献立表



2023年 6月

六郷工科・大森グループ

月	火	水	木 1日	金 2日	この週の締切は 5月19日	
						麦ご飯 鶏のから揚げ キャベツのサラダ 野菜の含め煮 みそ汁 牛乳 エネルギー - 869 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 3.7 g
5日	6日	7日	8日	9日	この週の締切は 5月26日	
親子丼 みそ煮込み 白菜の昆布漬け 吉野汁 牛乳 エネルギー - 854 kcal たんぱく質 43.7 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 5.8 g	豆入り中華おこわ 揚げ餃子 中華サラダ えのきのスープ 牛乳 エネルギー - 732 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 4.0 g	ご飯 さばのねぎみそ焼き 田舎煮 白菜のわさび和え みそ汁 牛乳 エネルギー - 752 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.0 g	麦ご飯 チンジャオロース もやしのナムル 春雨と肉団子のスープ 杏仁豆腐 牛乳 エネルギー - 817 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 4.5 g	枝豆ご飯 豆腐のステーキ明太子かけ 蒸し南瓜 肉じゃが芋 具沢山のみそ汁 牛乳 エネルギー - 754 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 4.4 g		
12日	13日	14日	15日	16日 六郷のみ	この週の締切は 6月2日	
麦ご飯 テジブルコギ もやしときゅうりのナムル チゲ風豚汁 牛乳 エネルギー - 808 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.1 g	豚みそピリカラ丼 のり和え 白菜とえのきのスープ きなこミルク寒 牛乳 エネルギー - 767 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.8 g	麦ご飯 なす・ピーマンの挟み揚げ きんぴらポテト みそ汁 牛乳 エネルギー - 768 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.9 g	鮭のバター醤油ご飯 ザンギ ひじきのサラダ すまし汁 牛乳 エネルギー - 729 kcal たんぱく質 42.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 4.3 g	ミートソーススパゲティ 海藻サラダ 白いんげんのポタージュ オレンジ 牛乳 エネルギー - 835 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 3.4 g		
19日	20日	21日	22日	23日	この週の締切は 6月9日	
とうもろこしご飯 豚肉のマヨネーズ炒め 野菜の土佐煮 かき卵汁 コーヒー牛乳 エネルギー - 722 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 4.0 g	チキンライス サイコロサラダ コーンポタージュ プリン 牛乳 エネルギー - 882 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 35.7 g 食塩相当量 4.4 g	ご飯 さわらの西京焼き 夏野菜のおろし和え 田舎煮 沢煮椀 牛乳 エネルギー - 744 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.1 g	麦ご飯 家常豆腐 青梗菜お浸し トマトとレタスのスープ 牛乳 エネルギー - 711 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.2 g	麦ご飯 チキンのコーンフレーク焼き ブロッコリーソテー 人参しりしり 呉汁 牛乳 エネルギー - 873 kcal たんぱく質 43.0 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.4 g		
26日	27日	28日	29日	30日	この週の締切は 6月16日	
麦ご飯 鶏肉のつくね焼き 炒り豆腐 みそ汁 牛乳 エネルギー - 809 kcal たんぱく質 42.7 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.8 g	夏野菜カレー フレンチサラダ 洋風卵スープ 冷凍みかん 牛乳 エネルギー - 759 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.4 g	揚げパン(きな粉) ロールキャベツ かぼちゃサラダ コーンチャウダー 牛乳 エネルギー - 882 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 45.8 g 食塩相当量 5.1 g	麦ご飯 ガパオ(具) ヤムウンセン タイ風白菜のスープ 牛乳 エネルギー - 763 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 チーズチキンカツ 粉ふき芋 かぶと油揚げの煮物 みそ汁 牛乳 エネルギー - 867 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 34.7 g 食塩相当量 4.0 g		

献立は都合により変更することがあります。