



9 月 予 定 献 立 表



2023年 9月

六郷工科・大森グループ

月	火	水	木	金 1日
<p>夏の疲れを吹き飛ばそう! 疲労回復には、ビタミンB1!</p> <p>暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ビタミンB1を多く含む食品</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>アリシンを含む食品</p> </div> </div>				
4日	5日	6日	7日	8日 六郷のみ
<p>ご飯 タンドリーチキン 野菜の甘酢漬け 秋の炊き合わせ チーズのフワフワスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 780 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>親子丼 豚肉となすの鉄火煮 浅漬 みそ汁 コーヒー牛乳</p> <p>エネルギー 776 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>ジャージャー麺 春巻き チンゲン菜の卵スープ 果物 牛乳</p> <p>エネルギー 855 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 4.4 g</p>	<p>ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのサラダ 野菜の含め煮 みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 872 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 3.7 g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー 794 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>エネルギー 859 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 3.7 g</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>そばろ丼 根菜の炒め煮 呉汁 牛乳</p> <p>エネルギー 810 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>チキンライス サイコロサラダ コーンポタージュ 牛乳</p> <p>エネルギー 803 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 4.3 g</p>	<p>麦ご飯 みそかつ ポテトサラダ 野菜の土佐煮 みそ汁 牛乳</p> <p>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 3.3 g</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 青菜の中華風サラダ 白菜と豚肉のスープ キャロットゼリー 牛乳</p> <p>エネルギー 807 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>白身魚の竜田揚げ丼 大根ツナサラダ 豆の甘煮 豚汁 牛乳</p> <p>エネルギー 855 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 4.7 g</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>敬老の日</p> <p>五目冷やしうどん 揚げ出し豆腐 白菜のピーナッツあえ 果物 牛乳</p> <p>エネルギー 796 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 4.6 g</p>	<p>麦ご飯 ほうれん草ときのこのオムレツ コールスローサラダ ポトフ 牛乳</p> <p>エネルギー 795 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>ご飯 豚肉と野菜のしょうが炒め かぼちゃサラダ みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 794 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>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 牛乳寒 牛乳</p> <p>エネルギー 804 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 4.6 g</p>	
25日	26日	27日 大森のみ	28日 大森のみ	29日
<p>しめじご飯 魚文化干し コーンフレークサラダ みそ汁 さつまいもモンブラン風 牛乳</p> <p>エネルギー 865 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>キムチチャーハン にらのチヂミ 卵スープ 牛乳</p> <p>エネルギー 783 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 4.4 g</p>	<p>チキンクリームライス ひじきのサラダ キャベツのスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 822 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 34.2 g 食塩相当量 4.3 g</p>	<p>ご飯 イタリアンハンバーグ コーンポテト 野菜スープ 牛乳</p> <p>エネルギー 837 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>ご飯 鶏肉のねぎみそ焼き 野菜のごまあえ けんちん汁 みたらし団子 牛乳</p> <p>エネルギー 846 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.4 g</p>

この期間の締切は 7月20日(六郷) 7月21日(大森)

この週の締切は 9月1日

この週の締切は 9月8日

この週の締切は 9月15日

※献立は都合により変更することがあります。