



10月予定献立表



2023年10月

六郷工科・大森グループ

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日 大森のみ	
麦ご飯 酢豚 パンサンスー サンラータン 牛乳 	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き コーンポテト 吉野汁 牛乳	タコライス♪ 麩のチャンプルー 沖縄風豚汁 なし 牛乳 	ご飯 豚肉の温しゃぶ がね みそスープ 牛乳	ご飯 チキンのコーンフレーク焼き 小松菜としめじのソテー 具沢山のみそ汁 牛乳 	9月22日 この週の締切は
エネルギー 750 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 722 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 869 kcal たんぱく質 42.3 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.0 g	
10日					
 スポーツの日	チキンカレー♪ 海藻サラダ きのこのスープ 牛乳 	豚肉とまいたけの炊込みご飯 里芋のねぎみそ焼き 土佐酢 きりたんぼ汁 牛乳	チキンライス ガドガドサラダ♪ コーンチャウダー 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 青菜の中華風サラダ 白菜と豚肉のスープ 大学芋 牛乳 	9月29日 この週の締切は
	エネルギー 824 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 723 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 878 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 36.9 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 908 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.9 g	
16日					
ご飯 チーズハンバーグ キャロットラペ 豆のトマトスープ煮 牛乳 	わかめご飯 鶏肉のつくね焼き 蒸しかぼちゃ 根菜のごまみそマヨネーズ みそ汁 牛乳	ご飯 いわしの蒲焼 おかひじきのしょうゆかけ いも煮 みかん コーヒー牛乳 	麦ご飯 おでん♪ ごぼうサラダ さつまいもの甘煮 牛乳 	豚角煮丼♪ キャベツの中華ごまだれ にと豆腐のスープ 牛乳	10月6日 この週の締切は
エネルギー 807 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 749 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 37.1 g 食塩相当量 3.1 g	
23日					
チキンクリームスパゲッティー ツナサラダ ミネストローネ風スープ 牛乳 	雑穀米ごはん 擬製豆腐 ほうれん草とまいたけのお浸し 肉じゃが芋 みそ汁 牛乳	ご飯 ホイコーロー 鶏としめじの中華和え きのことおかひじきのすまし汁 みかん 牛乳	しょうがご飯 鶏肉のからし焼き ピーマンのじゃこ炒め はすのきんぴら みそ汁 牛乳 	栗ごはん♪ さばのみそ煮 おひたし きのこのひつみつみ汁 芋ようかん 牛乳 	10月13日 この週の締切は
エネルギー 906 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 46.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 767 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 743 kcal たんぱく質 40.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 795 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.5 g	
30日					
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	ソフトフランスパン♪ パンプキンシチュー イタリアンサラダ かぼちゃのプリン 牛乳 	<div style="text-align: center;">  <p>よく味わって 食べていますか？</p> </div> <p>皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。</p>			10月20日 この週の締切は
エネルギー 812 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 835 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 3.4 g				

※献立は都合により変更することがあります。♪…リンク先メニューです。