

2024年 2月

六郷工科・大森グループ

月	火	水	木 1日	金 2日	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 45%;"> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: #e91e63;">「豆」をもっと好きになろう!</p> <p>豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなどが豊富に含まれており、積極的にとりたい食品です。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;">  </div> </div>					この週の締切は 1月19日
5日	6日	7日	8日	9日	この週の締切は 1月26日
わかめご飯 五目卵焼き 大根ツナサラダ 豚汁 果物 牛乳 エルギ - 792 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 4.0 g	豚角煮丼 人参しりしり みそ汁 牛乳  エルギ - 845 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 41.7 g 食塩相当量 2.8 g	雑穀米ご飯 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 エルギ - 848 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 34.0 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯 ぶり大根 白菜の昆布漬け 根菜のごまみそマヨネーズ みそ汁 牛乳 エルギ - 793 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.7 g	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 エルギ - 821 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 4.6 g	
13日	14日	15日	16日	17日	この週の締切は 2月2日
 ご飯 あじフライ♪ レンズ豆のサラダ♪ みそ汁 牛乳 エルギ - 806 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.2 g	スパゲティーナポリタン キャベツとじゃこのサラダ 角切り野菜スープ ブラウニー 牛乳  エルギ - 860 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 37.9 g 食塩相当量 4.5 g	麦ご飯 みそかつ がんと野菜の煮物 みそ汁 牛乳 エルギ - 813 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.0 g	ビビンバ さつまいもの韓国風きんぴら えびともやしのスープ 果物 牛乳 エルギ - 826 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.7 g		
19日	20日 六郷のみ	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p style="font-weight: bold; color: #e91e63;">日本でも食べられている豆</p> </div> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>大豆</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>小豆</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ささげ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>いんげん豆</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>えんどう</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>そら豆</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ぺにばないんげん</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ひよこ豆</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>レンズ豆</p> </div> </div> </div> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">この週の締切は 2月9日</td>			この週の締切は 2月9日
ナン キーマカレー コーンサラダ トマトスープ フルーツヨーグルト 牛乳 エルギ - 745 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 4.1 g	ご飯 鶏肉のねぎ塩レモンたれ 大豆とじゃこの甘辛揚げ 和風サラダ 沢煮椀 牛乳  エルギ - 810 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.4 g	28日	29日		
27日	28日	29日	30日	1日	この週の締切は 2月16日
 麦ご飯 魚のポテトサラダ焼き きんぴらごぼう 豆腐団子のきのこ汁 りんごのコンポート♪ 牛乳 エルギ - 815 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯 鶏のからあげ ゆで野菜 野菜の含め煮 みそ汁 牛乳 エルギ - 872 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 3.7 g	ジャージャー麺 春巻き チンゲン菜の卵スープ 果物 牛乳 エルギ - 855 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 31.8 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。♪…リクエストメニューです。