



れもんちゃん 週間献立表 れもんちゃん



ひづけ 日付	12月6日 (日)	12月7日 (月)	12月8日 (火)	12月9日 (水)	12月10日 (木)	12月11日 (金)	12月12日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ひじきと大豆の煮物 ハクサイ 白菜とえのきの中華和え ミンシル 味噌汁 (じゃがいも) たいみそ ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム ココロ野菜の クリーム煮 ギョウニウ 牛乳	コッペパン ほうれん草と ベーコンのソテー くだもの (バナナ) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ヤサイ 野菜炒め ウメナットウ 梅納豆 ミンシル 味噌汁 (大根葉・人参) つぼ漬け ギョウニウ 牛乳	あんぱん ポテトサラダ くだもの (マンゴー) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 チンゲンサイ 青梗菜の中華炒め キントキマメ 金時豆の甘煮 ミンシル 味噌汁 (大根) しば漬け ギョウニウ 牛乳	ロールパン りんごジャム コールスローサラダ さつま芋と ベーコンのバターソテー ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 トウフ 豆腐ハンバーグ ツケ 付) ブロッコリー ツケ ニンジン 付) 人参グラッセ キャベツと カニカマのサラダ ミンシル 味噌汁 (長葱) ノザワナツ 野沢菜漬け	ワカメご飯 ニク 肉そば シロ 白きくらげと コマツナ 小松菜の和え物 くだもの (パイン缶) 	ベイハン 米飯 サバ 鯖のカレームニエル ツケ 付) ラタトゥイユ マカロニサラダ ガーリックスープ ふりかけ (たらこ)	サンショク 三色そぼろ丼 キュウリ 胡瓜と竹輪の和え物 アカダシ 赤出汁 (わかめ) くだもの (黄桃缶)	ご飯 カニクリームコロッケ エビフライ ツケ 付) 干切りキャベツ キ 切り干し大根の煮物 ブタジレ 豚汁	ベイハン 米飯 サケ ショウ 鮭の塩焼き ツケ 付) 大根おろしとレモン ブタニク 豚肉とたけのこの テンメンジャン炒め 清まし汁 (ハンペン) くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 トリニク トリ肉のコーンマヨ焼き ツケ 付) シェルマカロニ ツケ 付) パプリカソテー 海藻サラダ ミンシル 味噌汁 (なす) ふりかけ (さけ)
ゆう 夕	やまにく 焼肉クッパ ハルサメ 春雨の中華炒め チンゲンサイ 青梗菜と コーンの和え物 ヨーグルト	ベイハン 米飯 アカウオ 赤魚のから揚げ (ゴマソース) ツケ 付) れんこんの金平 キュウリ 胡瓜とわかめの スミン 酢味噌和え ス 清まし汁 (春菊) タカナツケ 高菜漬け	ゆかりご飯 サラ 皿うどん カイセン 海鮮シュウマイ カリフラワーと ツナのサラダ	ベイハン 米飯 クロス スプタ 黒酢豚 もやしと舞茸の シオ 塩だれナムル ニラとしめじの ハルサメ 春雨スープ ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 ツナのカラフルオムレツ ツケ 付) ブロッコリー ダイコン 大根とカニカマの ゴマア 胡麻和え ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) しそ昆布	ベイハン 米飯 カイセンニコ トウフ 海鮮煮込み豆腐 インゲンの辛子マヨ和え つくねと野菜のスープ たくあん漬け	ベイハン 米飯 メバルの野菜あんかけ ハクサイ 白菜のなめ茸和え ミンシル 味噌汁 (小松菜) くだもの (みかん)
せいぶん 成分	I補† - 1792 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.2 g ししつ 脂質 48.8 g えんぶん 塩分 7.7 g	I補† - 1817 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.0 g ししつ 脂質 47.3 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補† - 1744 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.9 g ししつ 脂質 64.8 g えんぶん 塩分 8.4 g	I補† - 1762 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.7 g ししつ 脂質 43.9 g えんぶん 塩分 9.9 g	I補† - 1749 kcal たんぱくしつ 蛋白質 62.3 g ししつ 脂質 58.0 g えんぶん 塩分 8.5 g	I補† - 1830 kcal たんぱくしつ 蛋白質 78.4 g ししつ 脂質 48.3 g えんぶん 塩分 8.1 g	I補† - 1795 kcal たんぱくしつ 蛋白質 65.5 g ししつ 脂質 62.2 g えんぶん 塩分 8.0 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。