



れもんちゃん



しゅうかんこんだてひょう
週間献立表



れもんちゃん



ひづけ 日付	4月21日 (日)	4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)
あさ 朝	べいはん 米飯 いと あまからに 糸コンの甘辛煮 やまいも 山芋とろろ みそしる なす 味噌汁 (茄子) つぼ漬け	べいはん 米飯 やさしいた 野菜炒め きんときまめ あまに 金時豆の甘煮 みそしる 味噌汁 (じゃが芋) しそ昆布	べいはん 米飯 やさしいた 野菜昆布の煮物 オクラのツナ和え みそしる 味噌汁 (かぼちゃ) べったら漬け	ロールパン ベーコンとほうれん草のソテー きのこのスープ いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 	べいはん 米飯 めかぶ納豆 こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ みそしる 味噌汁 (キャベツ) のり佃煮	べいはん 米飯 れんこんのきんぴら しゅんぎく あ 春菊のゴマ和え みそしる だいこんば 味噌汁 (大根葉) たいみそ	べいはん 米飯 ひじきの煮物 ふきのおかか和え あかだし 赤出汁 (わかめ) うめぼ 梅干し
ひる 昼	シシリアンライス マカロニサラダ たま トマ玉スープ チョコムース 	べいはん 米飯 とり からあ あまから 鶏の唐揚げ甘辛だれ つけ 付) たけのこのバターソテー つけ や かぼちゃ 付) 焼き南瓜 はるやさい 春野菜サラダ す 清まし汁 (あおさ) 	べいはん 米飯 きせ 鮭のムニエルタルソース つけ 付) アスパラとエリンギのソテー ポテトサラダ オニオンスープ	べいはん 米飯 とんこつラーメン ぎょうぎ 餃子 もやしのザーサイ和え ふりかけ (野菜) 	ちゅうかどん 中華丼 バンバンジー はるさめ 春雨スープ あお 青リンゴゼリー 	べいはん 米飯 さかな こや 魚のパン粉焼き つけ さといも 付) 里芋とハムのソテー まりぼしだいこん 切干大根のサラダ みそしる 味噌汁 (もやし) しその実漬け 	クロワッサン チキンと菜の花のコーン クリームスパゲッティー 新たまねぎのサラダ しん 新たまねぎのサラダ みそしる 味噌汁 (もやし) しその実漬け 
ゆう 夕	べいはん 米飯 さかな でんがくや 魚の田楽焼き つけ だいこん にももの 付) 大根の煮物 つけ はなにんじん きぬさ 付) 花人参・絹さや ほうれん草の磯辺和え す 清まし汁 (そば) くだもの (みかん缶)	べいはん 米飯 ちくさや 千草焼き つけ にんじん きんぴら 付) 人参の金平 ぶたにく 豚肉とメンマのガーリック炒め みそしる 味噌汁 (ごぼう) ふりかけ (さけ)	べいはん 米飯 ぎゅうにく いた 牛肉のカレー炒め カリフラワーと胡瓜のゆかり和え す 清まし汁 (はんぺん) はくさいづ 白菜漬け	べいはん 米飯 とうふ わふう 豆腐ハンバーグ和風ソース つけ 付) しめじとじゃが芋のソテー フロッコリーとカニカマのサラダ みそしる ちんげんさい 味噌汁 (青梗菜) カッパ漬け	べいはん 米飯 とんかつ つけ 付) パプリカソテー きゅうり 胡瓜とくらげのピリ辛和え みそしる とうがん 味噌汁 (冬瓜) しば漬け 	べいはん 米飯 にく み そ 肉味噌キャベツ はくさい しおこんぶ あ もの 白菜と塩昆布の和え物 す 清まし汁 (そうめん) くだもの (黄桃缶) 	べいはん 米飯 さかな なんばんづ 魚の南蛮漬け つけ 付) リーフ ぶた だいこん 豚バラ大根 みそしる ふ 味噌汁 (麩) たかなづ 高菜漬け 
せいぶん 成分	I補料 - 1731.7 kcal たんぱくしつ 63.0 g 蛋白質 脂質 41.4 g えんぶん 7.1 g 塩分	I補料 - 1883.3 kcal たんぱくしつ 75.3 g 蛋白質 脂質 52.1 g えんぶん 7.7 g 塩分	I補料 - 1877.3 kcal たんぱくしつ 71.3 g 蛋白質 脂質 62.1 g えんぶん 7.1 g 塩分	I補料 - 1741.2 kcal たんぱくしつ 65.4 g 蛋白質 脂質 54.5 g えんぶん 7.9 g 塩分	I補料 - 1740.7 kcal たんぱくしつ 71.4 g 蛋白質 脂質 45.3 g えんぶん 7.7 g 塩分	I補料 - 1764.3 kcal たんぱくしつ 69.0 g 蛋白質 脂質 42.3 g えんぶん 7.4 g 塩分	I補料 - 1725.1 kcal たんぱくしつ 62.0 g 蛋白質 脂質 46.9 g えんぶん 7.7 g 塩分

◎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。