



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	2月14日 (日)	2月15日 (月)	2月16日 (火)	2月17日 (水)	2月18日 (木)	2月19日 (金)	2月20日 (土)
あさ 朝	フレンチトースト かぼちゃサラダ ヨーグルト 牛乳	米飯 茄子の煮物 オクラ納豆 味噌汁 (ほうれん草) つぼ漬け 牛乳	バターロールパン チーズスクランブルエッグ カリフラワーと ベーコンのソテー 牛乳	米飯 ひじきと大豆の煮物 いんげんの ピーナッツ和え 味噌汁 (茄子) カップ漬け 牛乳	メロンパン ココロ野菜の クリーム煮 牛乳	米飯 切り干し大根の煮物 金時豆の煮豆 味噌汁 (チンゲン菜) 梅干し 牛乳	食パン りんごジャム ミネストローネ くだもの (マンゴー) 牛乳
ひる 昼	シーフードドリア シーザーサラダ ウインナーのスープ チョコレートムース 	米飯 牛肉のしぐれ煮 キャベツと竹輪の和え物 味噌汁 (ふ) ふりかけ (さけ)	米飯 鯖の辛味焼き 付) 突きこんの金平 ふろふき大根 清まし汁 (そうめん)	米飯 カニクリームコロッケ 春雨と豚肉の ピリ辛炒め 春菊とえのきの ごま和え 味噌汁 (白菜)	シオコンブ 塩昆布とツナの 炊き込みご飯 野菜たっぷり味噌うどん 菜の花と 桜エビの和え物 くだもの (洋梨) 	ハヤシライス 里芋とハムのサラダ きのこスープ くだもの (オレンジ) 	米飯 鶏肉の博多焼き 付) スパゲッティと ヤングコーンのソテー 小松菜のピーナッツ和え のっぺい汁
ゆ 夕	米飯 豚肉の生姜焼き 付) アスパラと ベーコンのソテー もずくと胡瓜の酢の物 味噌汁 (なめこ) 高菜漬け	ゆかりご飯 コロッケ カップラーメン (チキンラーメン) くだもの (りんご)	米飯 若鶏のカチャトーラ 付) ブロッコリー タラモサラダ きゃべつのスープ くだもの (黄桃缶)	米飯 宝袋煮 付) 冬瓜の煮物 ポパイサラダ カニカマと氷菜のスープ ふりかけ (うめ)	米飯 白身魚の中華あん ピーマンのナムル ワンタンスープ しば漬け	米飯 松風焼き 付) ふきの金平 豚肉とじゃが芋の旨煮 清まし汁 (巻き麩) 野沢菜漬け	米飯 赤魚の治部煮 付) 花人参とがんも 胡瓜とイカの酢の物 味噌汁 (豆腐) ふりかけ (たまご)
せいぶん 成分	I補給 - 1881 kcal たんぱく質 715.0 g 脂質 61.6 g えんぶん 7.2 g	I補給 - 1828 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 46.3 g えんぶん 7.2 g	I補給 - 1721 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 54.8 g えんぶん 8.3 g	I補給 - 1860 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 54.6 g えんぶん 10.0 g	I補給 - 1786 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 52.3 g えんぶん 6.9 g	I補給 - 1894 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 52.2 g えんぶん 8.5 g	I補給 - 1763 kcal たんぱく質 71.9 g 脂質 49.2 g えんぶん 8.7 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。