



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

日付	3月21日 (日)	3月22日 (月)	3月23日 (火)	3月24日 (水)	3月25日 (木)	3月26日 (金)	3月27日 (土)
あさ朝	ショク 食パン マーマレードジャム かぼちゃのサラダ ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 イ トウフ 炒り豆腐 キュウリ ア 胡瓜のキムチ和え ミンシル ナス 味噌汁 (茄子) 一食のり佃煮 ギョウニユウ 牛乳	クリームパン ミートボールの デミソース煮 ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ナス ニモノ 茄子の煮物 ナットウ オクラ納豆 味噌汁 (里芋) カッパ漬け 牛乳	ジャムパン ウィンナーソテー くだもの (パイナップル) 牛乳	ベイハン 米飯 イモ キンピラ じゃが芋の金平 シュンギク シラスア 春菊の白子和え ミンシル タマ 味噌汁 (玉ねぎ) しば漬け ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム メダマヤ 目玉焼き ズッキーニのソテー 牛乳
ひる昼	ベイハン 米飯 シロミ サカナ ア 白身魚のから揚げ (みぞれかけ) ツケ キンピラ 付) 金平こんにやく おくらのなめ茸和え ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 タンドリーチキン ツケ スナップエンドウ 付) スナップエンドウ のソテー ツケ パプリカのグリル 付) パプリカのグリル チョレギサラダ オニオンスープ	ギョウドン 牛丼 キリボンダイコン ミズナ 切干大根と水菜の 柚子和え アカダシ アツア 赤出汁 (厚揚げ) ストロベリーババロア 	ベイハン 米飯 サケ ヤ 鮭のちゃんちゃん焼き もやしのザーサイ和え ス シル 清まし汁 (まいたけ) ぶりかけ (梅) 	ベイハン 米飯 ポークチャップ ツケ パセリスパゲティ 付) パセリスパゲティ インゲンの ピーナッツ和え えのきと長葱の ショウガ 生姜スープ くだもの (オレンジ)	チャーハン (小) (ショウ) ショ 塩ラーメン キャベツと竹輪の和え物 アオ 青りんごゼリー 	ベイハン 米飯 プルコギ ポテトサラダ カニカマと水菜の ミズナ 中華スープ ぶりかけ (たまご)
ゆう夕	ベイハン 米飯 ハッポウサイ 八宝菜 ほうれん草のナムル かきたまスープ くだもの (黄桃缶) 	ベイハン 米飯 ワフウ 和風オムレツ ツケ ブロッコリー 付) ブロッコリー ナ ハナ ア 菜の花のおかか和え ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) タカナツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 サバ ヤ 鯖のみりん焼き ツケ タケイコニンジン キンピラ 付) 筍と人参の金平 マーボーハルサメ 麻婆春雨 ス シル 清まし汁 (とろろ昆布) コンプ	ベイハン 米飯 コロッケ ツケ センギ 付) 干切りキャベツ キュウリ 胡瓜とわかめの スミア 酢味噌和え ミンシル トウフ 味噌汁 (豆腐) くだもの (みかん缶)	ベイハン 米飯 トウフ 豆腐ステーキ (和風きのこあん) コマツナ ウメア 小松菜とささみの梅和え ミンシル ハクサイ 味噌汁 (白菜) しそ昆布 くだもの (みかん缶)	ベイハン 米飯 シロミ サカナ 白身魚の マヨネーズ焼き ツケ きのこと 付) きのこと ヤングコーンのソテー ヤマイモ ア モノ 山芋とめかぶの和え物 エビ団子と ヤサイ 野菜のスープ ぶりかけ (野菜)	タカナ 高菜ライス サトイモ ユズコショウイタ 里芋の柚子胡椒炒め チンゲンサイ 青梗菜とツナのサラダ ス シル 清まし汁 (ほうれん草)
せいぶん成分	エネルギー - 1803 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.9 g ししつ 脂質 50.5 g えんぶん 塩分 7.8 g	エネルギー - 1775 kcal たんぱくしつ 蛋白質 76.5 g ししつ 脂質 51.8 g えんぶん 塩分 8.2 g	エネルギー - 1743 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.9 g ししつ 脂質 63.6 g えんぶん 塩分 7.4 g	エネルギー - 1889 kcal たんぱくしつ 蛋白質 63.0 g ししつ 脂質 50.5 g えんぶん 塩分 9.5 g	エネルギー - 1726 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.9 g ししつ 脂質 47.6 g えんぶん 塩分 7.1 g	エネルギー - 1756 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.9 g ししつ 脂質 44.7 g えんぶん 塩分 8.3 g	エネルギー - 1844 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.0 g ししつ 脂質 62.1 g えんぶん 塩分 8.2 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。