



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	5月12日 (日)	5月13日 (月)	5月14日 (火)	5月15日 (水)	5月16日 (木)	5月17日 (金)	5月18日 (土)
あさ 朝	べいはん 米飯 さば しおや 鯖の塩焼き あつや たまご 厚焼き玉子 あかだし (まき ぶ) 赤出汁 (巻き麩) のり つくだに のり佃煮	ロールパン マーマレードジャム チリコンカン くだもの (フルーツミックス) ギョウニョウ 牛乳 	べいはん 米飯 かぼちゃのそぼろ煮 こまつな ず あ 小松菜のポン酢和え みそしる 味噌汁 (もやし) たいみそ	べいはん 米飯 ひじきの煮物 さきゅうり 胡瓜のおろし和え みそしる だいこん ば 味噌汁 (大根葉) たくあん 漬け	しょく 食パン チョコクリーム マカロニのクリーム煮 くだもの (バナナ) ぎゅうにゅう 牛乳	べいはん 米飯 ちんげんさい かくてん にももの 青梗菜と角天の煮物 おんせんたまご 温泉玉子 みそしる なす 味噌汁 (茄子) うめぼし 梅干し	ロールパン りんごジャム とうふ 豆腐のチーズ焼き ブロッコリーのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 
ひる 昼	べいはん 米飯 ほいこーろー 回鍋肉 ちんげんさい 青梗菜のナッツ和え ちゅうかふう 中華風コーンスープ くだもの (パイン かん) 	べいはん 米飯 とり 鶏のシオれもん焼き つけ 付) スパゲティー さきゅうり 胡瓜ときのこのナムル みそしる 味噌汁 (キャベツ) ふりかけ (たまご)	べいはん 米飯 たら あお 鱈の青のりチーズフライ つけ こ いも 付) 粉ふき芋 つけ 付) ブロッコリー こんにやくの明太マヨ炒め コンソメスープ くだもの (オレンジ)	わかめごはん ジャージャー麺 さきゅうり 胡瓜とささみの中華和え あんじん 杏仁フルーツ 	バーベキュー おにぎり 焼き野菜  焼きそば イカ焼き かき氷 	チキンカツカレー ポパイサラダ オニオンスープ ぶどうゼリー 	べいはん 米飯 ぎゅうにく 牛肉とたけのこの甘辛炒め れんこんのゴマドレサラダ もやしのたまご もやしの玉子スープ ふりかけ (かつお)
ゆう 夕	べいはん 米飯 ごぼう入りつくね 野菜あんかけ おかず オクラと蒲鉾のおかか和え す 清まし汁 (花麩) つぼ 漬け	べいはん 米飯 さば に つ 鯖の煮付け つけ こうや豆腐 にももの 付) 高野豆腐の煮物 つけ はなにんじん 付) いんげん・花人参 キャベツとカニカマサラダ みそしる 味噌汁 (ごぼう) カッパ 漬け	べいはん 米飯 すなにく 豚肉ときのこのピーナッツバター炒め さといも 里芋の煮物 みそしる ぶ 味噌汁 (麩) しば 漬け 	べいはん 米飯 この や ふう お好み焼き風オムレツ つけ ほうれん草 付) ほうれん草のソテー なすと豚肉のオイスターソース炒め わかめスープ	エビピラフ にくだんご 肉団子のトマト煮 コーンスープ 	べいはん 米飯 さけ さいきょうや 鮭の西京焼き つけ な はな 付) 菜の花 ポテトとベーコンのソテー こまつな ばるさめ 小松菜と春雨マヨサラダ す 清まし汁 (とろろ昆布)	べいはん 米飯 ミックスマイ だいこん 大根サラダ みそしる 味噌汁 (しめじ) しそ 昆布
せいぶん 成分	I補* - 1731.2 kcal たんぱくしつ 75.7 g 蛋白質 ししつ 37.9 g 脂質 えんぶん 7.7 g 塩分	I補* - 1731.0 kcal たんぱくしつ 77.3 g 蛋白質 ししつ 51.5 g 脂質 えんぶん 7.5 g 塩分	I補* - 1780.5 kcal たんぱくしつ 73.3 g 蛋白質 ししつ 44.9 g 脂質 えんぶん 7.9 g 塩分	I補* - 1858.3 kcal たんぱくしつ 78.7 g 蛋白質 ししつ 52.0 g 脂質 えんぶん 7.8 g 塩分	I補* - 1724.7 kcal たんぱくしつ 51.5 g 蛋白質 ししつ 44.6 g 脂質 えんぶん 7.6 g 塩分	I補* - 1771.3 kcal たんぱくしつ 60.2 g 蛋白質 ししつ 55.2 g 脂質 えんぶん 7.7 g 塩分	I補* - 1778.1 kcal たんぱくしつ 73.0 g 蛋白質 ししつ 55.5 g 脂質 えんぶん 7.9 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。