



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	10月17日 (日)	10月18日 (月)	10月19日 (火)	10月20日 (水)	10月21日 (木)	10月22日 (金)	10月23日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン マーマレードジャム ほうれん草と ウィンナーのソテー くだもの (黄桃缶) ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 チンゲンサイ チュウカニ 青梗菜の中華煮 ナットウ おろし納豆 ミソシル 味噌汁 (さつま芋) タカナツ 高菜漬け ギュウニユウ 牛乳	フレンチトースト ヘルシーサラダ ヨーグルト ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ひじきの煮物 オンセンタマゴ 温泉玉子 ミソシル 味噌汁 (キャベツ) ツ カップ漬け ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム マカロニサラダ くだもの (洋梨) ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ダイズ ゴモクニ 大豆の五目煮 コンブ ア キャベツのしそ昆布和え ミソシル ナス 味噌汁 (茄子) かつおみそ ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム ジャーマンれんこん レタスとベーコンの ギュウニユウ 牛乳 スープ
ひる 昼	ベイハン 米飯 ギュウニク 牛肉とたけのこの アマカライタ 甘辛炒め ダイコン センギ 大根とクラゲの中華和え ショウ カップラーメン (小) バームクーヘン	ベイハン 米飯 サーモンフライ タルタルソース ツケ センギ 付) 千切りキャベツ シュンギク ア モノ 春菊とささみの和え物 ジュリアンスープ	ベイハン 米飯 ハッシュドポーク ツケ 付) ブロッコリー ツケ ニンジン 付) 人参のグラッセ イロド 彩りサラダ エビ団子と ヤサイ 野菜のスープ ブルーベリーゼリー	ナイシ 菜飯 かき揚げうどん オクラの梅肉和え くだもの (みかん) 	ベイハン 米飯 マーボードウフ 麻婆豆腐 ハルマ 春巻き&シューマイ れんこんのサラダ シューアイス 	ギュウドン おろし牛丼 チクワ ア モノ もやしと竹輪の和え物 アカダシ トウフ 赤出汁 (豆腐) パインゼリー	ベイハン 米飯 シロミ サカホウアンヤ 白身魚幽庵焼き ツケ ニンジン キンピラ 付) 人参の金平 ビーフソテー ダイコン 味噌汁 (大根) ふりかけ (うめ)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 ワフウ 和風オムレツ ツケ 付) スナップエンドウ カリフラワーと ツナのサラダ ミソシル 味噌汁 (オクラ) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ム トリ ユリン トリ 蒸し鶏の油淋鶏ソース ツケ 付) もやしのソテー キュウリ 胡瓜とかにかまの ショウガス ア 生姜酢和え ス シル マ ア 清まし汁 (巻き麩) くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 トウフ 豆腐しんじょうの ヤサイ 野菜あんかけ アスパラのハニー マスタード和え ミソシル カボチャ 味噌汁 (南瓜) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 サバ テ ニ 鯖の照り煮 ツケ ナス ニモノ 付) 茄子の煮物 サトイモ ワフウ 里芋の和風サラダ ミソシル ダイコンバ ニンジン 味噌汁 (大根葉・人参) ツ つぼ漬け	ベイハン 米飯 ニク 肉じゃが ほうれん草と マイタケ ア モノ 舞茸の和え物 ミソシル サイ 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 サカナ 魚のマヨネーズ焼き ツケ 付) さつま芋とエリンギ のバターソテー コマツナ ア 小松菜のピーナッツ和え もずくスープ くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 チキンクリームシチュー ナ ハナ ア 菜の花のごま和え コンブ しそ昆布 くだもの (柿) 
せいぶん 成分	I補給 - 1897 kcal たんぱくしつ 蛋白質 78.7 g ししつ 脂質 54.6 g えんぶん 塩分 8.1 g	I補給 - 1864 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.7 g ししつ 脂質 61.3 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補給 - 1775 kcal たんぱくしつ 蛋白質 78.8 g ししつ 脂質 46.2 g えんぶん 塩分 8.1 g	I補給 - 1858 kcal たんぱくしつ 蛋白質 61.2 g ししつ 脂質 43.8 g えんぶん 塩分 8.1 g	I補給 - 1963 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.7 g ししつ 脂質 58.3 g えんぶん 塩分 7.2 g	I補給 - 1780 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.3 g ししつ 脂質 49.6 g えんぶん 塩分 8.0 g	I補給 - 1810 kcal 蛋白質 70.4 g ししつ 脂質 47.4 g えんぶん 塩分 8.9 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。