



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26日 (日)	5月27日 (月)	5月28日 (火)	5月29日 (水)	5月30日 (木)	5月31日 (金)	6月1日 (土)
あさ 朝	べいはん 米飯 きりぼしだいこん にももの 切干大根の煮物 キムチ納豆 みそしる こまつな 味噌汁 (小松菜) しそ昆布	ロールパン チョコクリーム ウインナーのソテー スクランブルエッグ ぎゅうにゅう 牛乳 	べいはん 米飯 さつま揚げの煮物 カリフラワーの梅オカカ和え みそしる 味噌汁 (もやし) カップ漬け	べいはん 米飯 い どうふ 炒り豆腐 オクラとえのきの和え物 みそしる (ごぼう) 味噌汁 (ごぼう) うめぼ 梅干し	しょく 食パン りんごジャム パンプキンサラダ ポタージュスープ ぎゅうにゅう 牛乳	べいはん 米飯 せんぎ こんぶ にんじん いた 干切り昆布と人参のツナ炒め しゅんぎく 春菊ときのこのナムル みそしる だいこん 味噌汁 (大根) たいみそ	クロワッサン (チョコ・プレーン) ビーンズシチュー ブロッコリーのナッツ和え ぎゅうにゅう 牛乳
ひる 昼	べいはん 米飯 あげだし とうふ とりてん 揚げ出し豆腐と鶏天のきのこあん ごぼうサラダ みそしる たまねぎ 味噌汁 (玉葱) くだもの (バナナ)	べいはん 米飯 しろみさかな こうそうや 白身魚の香草焼き つけ や かぼちゃ 付) 焼き南瓜 つけ 付) ベーコンとズッキーニのソテー だいこん みずな 大根と水菜のサラダ オニオンスープ マドレーヌ	ぎゅうどん 牛丼 おんせんたまご 温泉玉子 れんこん ごま 蓮根とカニカマの胡麻マヨサラダ みそしる ふ 味噌汁 (麩) くだもの (黄桃) 	たまご 玉子サンド ボロネーゼスパゲティー コンソメスープ キャベツとじゃこのサラダ ぎゅうにゅう コーヒー牛乳 	ひじきごはん さば や 鯖のみりん焼き つけ あつあ 付) 厚揚げ つけ な はな 付) 菜の花 インゲンのツナマヨ和え す 清まし汁 (はんぺん) 	べいはん 米飯 セサミカツ なす みそいた 茄子の味噌炒め はくさい 白菜とハムのサラダ す しる 清まし汁 (とろろ昆布) くだもの (パイナップル) 	べいはん 米飯 ピーマンの肉詰め つけ いも 付) じゃが芋のきんぴら ちんげんさい 青梗菜のザーサイ和え ちゅうかふう 中華風コーンスープ ふりかけ (かつお) 
ゆう 夕	べいはん 米飯 サーモンのソテー (バター醤油ソース) つけ 付) アスパラガスとパプリカのソテー マカロニサラダ きのこスープ ふりかけ (梅)	べいはん 米飯 プルコギ もやしのナムル わかめスープ くだもの (フルーツカクテル)	べいはん 米飯 しろみさかな 白身魚のカレーフリッター つけ 付) キャベツ つけ 付) レモン・トマト めんまのガーリックソテー とうがん 冬瓜とベーコンのスープ ふりかけ (たまご)	べいはん 米飯 とりにく いも うまに 鶏肉とじゃが芋の旨煮 きゅうり すみそあ 胡瓜とわかめの酢味噌和え みそしる なす 味噌汁 (茄子) べったら漬け	べいはん 米飯 ぶたにく たまごいた 豚肉ときくらげの卵炒め ほうれん草 と 春雨の和え物 ちゅうか 中華スープ つぼ漬け 	べいはん 米飯 さかな なんばんづ 魚の南蛮漬け つけ 付) サニーレタス ざいも 里芋とイカの煮物 みそしる とうふ 味噌汁 (豆腐) たくあん漬け 	わかめごはん さら 皿うどん む 蒸ししゅうまい つけ 付) ほうれん草のソテー くだもの (オレンジ) 
せいぶん 成分	I補* - 1793.6 kcal たんぱくしつ 70.8 g 蛋白質 ししつ 53.3 g 脂質 えんぶん 7.8 g 塩分	I補* - 1790.8 kcal たんぱくしつ 68.6 g 蛋白質 ししつ 63.1 g 脂質 えんぶん 7.3 g 塩分	I補* - 1797.6 kcal たんぱくしつ 72.9 g 蛋白質 ししつ 51.8 g 脂質 えんぶん 7.6 g 塩分	I補* - 1760.5 kcal たんぱくしつ 65.8 g 蛋白質 ししつ 44.5 g 脂質 えんぶん 7.8 g 塩分	I補* - 1775.0 kcal たんぱくしつ 77.6 g 蛋白質 ししつ 51.9 g 脂質 えんぶん 7.7 g 塩分	I補* - 1774.9 kcal たんぱくしつ 75.5 g 蛋白質 ししつ 46.4 g 脂質 えんぶん 7.3 g 塩分	I補* - 1759.3 kcal たんぱくしつ 61.9 g 蛋白質 ししつ 66.4 g 脂質 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。