



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	12月19日 (日)	12月20日 (月)	12月21日 (火)	12月22日 (水)	12月23日 (木)	12月24日 (金)	12月25日 (土)
あま 朝	ショク 食パン りんごジャム スクランブルエッグ パンプキンサラダ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも ツ 突きこんの炒め煮 ミンシル 味噌汁 (南瓜) ウメボ 梅干し ギョウニユウ 牛乳	あんぱん サトイモ 里芋の ジャーマンポテト トマトスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ごぼうと角天の煮物 オクラのなめ茸和え ミンシル 味噌汁 (白菜) ツ つぼ漬け ギョウニユウ 牛乳	コッペパン ポテトサラダ コーンスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ニンジン 人参しりしり ほうれん草のおかか和え ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) イッシュョク 一食たいみそ ギョウニユウ 牛乳 	ロールパンと 黒糖ロール 大豆と蓮根の カレーコンソメ煮 くだもの (黄桃缶) ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	ハヤシライス ダイコン 大根サラダ カニカマと ナガ 長ねぎのスープ バームクーヘン 	ベイハン 米飯 ハンバーグ (おろしポン酢) ツケ 付) ペッパーブロック ツケ 付) フライドポテト いんげんのツナマヨ和え チュウカフク 中華風コーンスープ フルーツヨーグルト	ベイハン 米飯 ポークソテー (クリームソース) ツケ 付) たらこスパゲティ もやしの香り酢の物 レタスと ベーコンのスープ くだもの (パイナップル)	サケ 鮭わかめご飯 パリパリ皿うどん ム 蒸ししゅうまい アンニトウフ 杏仁豆腐 	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚のチリソース ツケ 付) 青梗菜とコーンのソテー たけのこと揚げの煮物 ミンシル 味噌汁 (豆腐・ワカメ) ふりかけ (野菜)	タ 炊き込みパエリア フライドチキン グリーンリーの イタリアンサラダ イロド 彩り野菜の コンソメスープ クリスマスケーキ 	ベイハン 米飯 メンチカツ ツケ 付) マカロニソテー ハクサイ ハルサメ 白菜と春巻のマヨサラダ ミンシル 味噌汁 (茄子) チョコムース
ゆう 夕	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉の塩こうじ焼き ツケ 付) 人参のカレーソテー かぶのくず煮 ミンシル 味噌汁 (きゃべつ) しそ昆布	ゴボウ 牛蒡ご飯 豆腐 豆腐しんじょうの 野菜あんかけ ピーマンの塩昆布和え くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 オヤコ 親子煮 シュンギク サクラ 春菊と桜エビの和え物 ナス 茄子の味噌煮 べったら漬け 	ベイハン 米飯 カレーのピリ辛照り煮 ツケ 付) かぼちゃの煮物 小松菜と ひじきの胡麻和え ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 豚肉のオオバイタ 大葉炒め 菜の花の菜種マヨ和え ミンシル 味噌汁 (もやし・ニラ) くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 和風ロールキャベツ じゃが芋と ウインナーのトマト煮 ウォルdorfサラダ ふりかけ (うめ) 	ベイハン 米飯 サケ 鮭ときのこの ホイル焼き ツケ 付) レモン めんまと鶏肉の炒め煮 ミンシル 味噌汁 (里芋) タカナ 高菜漬け 
せいぶん 成分	I初* - 1863 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.2 g ししつ 脂質 58.1 g えんぶん 塩分 9.2 g	I初* - 1874 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.4 g ししつ 脂質 53.7 g えんぶん 塩分 7.7 g	I初* - 1763 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.1 g ししつ 脂質 57.1 g えんぶん 塩分 9.7 g	I初* - 1786 kcal たんぱくしつ 蛋白質 76.6 g ししつ 脂質 40.2 g えんぶん 塩分 9.4 g	I初* - 1709 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.7 g ししつ 脂質 38.6 g えんぶん 塩分 7.5 g	I初* - 1853 kcal たんぱくしつ 蛋白質 62.3 g ししつ 脂質 58.5 g えんぶん 塩分 9.9 g	I初* - 1837 kcal たんぱくしつ 蛋白質 65.8 g ししつ 脂質 62.2 g えんぶん 塩分 8.3 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。