



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	1月2日 (日)	1月3日 (月)	1月4日 (火)	1月5日 (水)	1月6日 (木)	1月7日 (金)	1月8日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン りんごジャム スクランブルエッグ コマツナ 小松菜のフレンチサラダ ギョウニユウ 牛乳 	ジャムパン スパゲティサラダ コーンクリームスープ ヤクルト	ベイハン 米飯 イト 糸こんにゃくの炒り煮 オンセンタマゴ 温泉玉子 味噌汁 (大根) タカナツ 高菜漬け ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 サトイモ 里芋のくず煮 ナットウ オクラ納豆 味噌汁 (長ねぎ) しば漬け ギョウニユウ 牛乳	クリームパン ウインナーソテー 大豆入りトマトスープ ギョウニユウ 牛乳	ナナクサ 七草がゆ アツヤ 厚焼き玉子 ショウガア キャベツの生姜和え 味噌汁 (じゃが芋) ウメボ 梅干し ギョウニユウ 牛乳 	ショク 食パン マーマレードジャム コンサイ トウニユウ 根菜の豆乳スープ煮 ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 サケ 鮭のちゃんちゃん焼き バンバンジー和え けんちん汁 どら焼き 	ベイハン 米飯 ハッシュドポーク 付) マッシュポテト 付) ブロッコリー キャロットサラダ オレンジゼリー	マーボートウフ ドン 麻婆豆腐丼 トウニユウ アブラア 豆苗と油揚げの レモンおろし和え きくらげの中華スープ くだもの (パイナップル) 	ナメシ 菜飯 きつねうどん チクワ インベア 竹輪の磯辺揚げ マスカットゼリー 	ベイハン 米飯 セサミカツ 付) スパゲッティと アスパラのソテー ブロッコリーの ツナマヨ和え 味噌汁 (大根葉) くだもの (りんご)	クロワッサン えびグラタン なすのマリネ ミネストローネ 	ベイハン 米飯 スパニッシュオムレツ (トマトソース) 付) カリフラワーと ブロッコリーのソテー ダイコン カマボコ 大根と蒲鉾の 胡麻マヨサラダ ワントンスープ ふりかけ (野菜)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 ハツボウサイ 八宝菜 さつま芋サラダ チンゲンサイ 青梗菜の オイスターソース炒め べったら漬け 	ベイハン 米飯 ストリ 酢鶏 ほうれん草の胡麻和え 清まし汁 (はんぺん) ふりかけ (たらこ) 	ベイハン 米飯 アカウオ 赤魚のから揚げ (ゴマソース) ツケ ナ ハナ 付) 菜の花と エリンギのソテー スナップエンドウと ツナのサラダ 味噌汁 (白菜) しそ昆布	ベイハン 米飯 ギョウニク 牛肉とごぼうのしぐれ煮 チンゲンサイ サクラ 青梗菜と桜エビの 和え物 味噌汁 (おつゆ麩) くだもの(みかん)	ベイハン 米飯 さば大根 付) 花人参と春菊 もやしとキムチの和え物 味噌汁 (豆腐・わかめ) 白菜漬け	ベイハン 米飯 レンコンイ 蓮根入りつくね焼き (照り焼き) 付) インゲンの金平 春雨マヨサラダ 味噌汁 (ほうれん草) くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 ポークソテー (カレーソース) 付) ヤングコーンの ソテー チョレギサラダ もやしとニラのスープ くだもの (フルーツミックス)
せいぶん 成分	I補給 - 1962 kcal たんぱくしつ 蛋白質 80.2 g ししつ 脂質 55.9 g えんぶん 塩分 6.7 g	I補給 - 1750 kcal たんぱくしつ 蛋白質 58.6 g ししつ 脂質 46.1 g えんぶん 塩分 6.5 g	I補給 - 1759 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.7 g ししつ 脂質 48.0 g えんぶん 塩分 7.1 g	I補給 - 1865 kcal たんぱくしつ 蛋白質 61.0 g ししつ 脂質 50.9 g えんぶん 塩分 8.8 g	I補給 - 1821 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.3 g ししつ 脂質 64.2 g えんぶん 塩分 8.1 g	I補給 - 1757 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.1 g ししつ 脂質 66.2 g えんぶん 塩分 8.6 g	I補給 - 1895 kcal たんぱくしつ 蛋白質 67.6 g ししつ 脂質 60.4 g えんぶん 塩分 9.3 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。