



れもんちゃん しゅうかんこんだてひょう れもんちゃん  
週間献立表



ひづけ 日付	1月9日 (日)	1月10日 (月)	1月11日 (火)	1月12日 (水)	1月13日 (木)	1月14日 (金)	1月15日 (土)
あさ 朝	シヨク 食パン イチゴジャム マカロニサラダ くだもの (パイナップル) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 カボチャ トサニ 南瓜の土佐煮 コマツナ アブラア 小松菜と油揚げの カラシア 辛子和え ミンシル 味噌汁 (大根) しば漬 ギョウニウ 牛乳	ボルガ カレーポトフスープ くだもの (バナナ) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも インゲンの炒め煮 ミンシル サトイモ 味噌汁 (里芋) つぼ漬 ギョウニウ 牛乳	チョコチップメロンパン チーズスクランブルエッグ オクラのスープ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ダイコン ウマニ 大根の旨煮 ナ 菜の花のごま和え ミンシル ナガネギ 味噌汁 (長葱) カッパ漬 ギョウニウ 牛乳	シヨク 食パン チョコクリーム ポテトと ウインナーのソテー コーンポタージュスープ ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 ア 揚げ出し豆腐と トリテン 鶏天のきのこあん ダイコン 大根サラダ ミンシル チンゲンサイ 味噌汁 (青梗菜) ふりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 ア 豚ロースの マーマレード焼き ツケ 付) ブロッコリー ツケ ニンジン 付) 人参グラッセ もやしのおかか和え クラムチャウダー ワッフル	サンシヨク ドン 三色そばろ丼 ポテトサラダ わかめともやしのスープ パンナコッタ (ストロベリーソース) 	ロールパンと コクトウ 黒糖ロール パスカトーレ レタスとささみのサラダ ココロ野菜のスープ 	ベイハン 米飯 タンドリーチキン ツケ) バイクドさつま芋 付) アスパラソテー ハクサイ シュンギク シラスア 白菜と春菊の白子和え ミンシル トウフ 味噌汁 (豆腐・わかめ) くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 ギョウニク 牛肉のスパイスソテー ツケ) バジルスパゲティ ゴボウサラダ ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) コーヒーゼリー	ベイハン 米飯 サーモンフライ タルタルソース 付) 千切りキャベツ ピーマンとツナの和え物 ミンシル 味噌汁 (白菜)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 サバ ミニ 鯖の味噌煮 ツケ) がんもどき ツケ ハオニンジン 付) 花人参 イトカンテン 糸寒天の酢の物 ス シル ハナフ 清まし汁 (花麩) ノザワナツ 野沢菜漬	カイセン テンシンハン 海鮮あんかけ天津飯 カブと水菜のサラダ ハルマ 春巻き アンニン 杏仁フルーツ 	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉の はちみつバター焼き ツケ) ふきの金平 アツア アオナ ニ ヒタ 厚揚げと青菜の煮浸し えのきと長葱の ショウガ 生姜スープ ハクサイツ 白菜漬	ベイハン 米飯 アタニク 豚肉とニラの スタミナ炒め チンゲンサイ アモノ 青梗菜とコーンの和え物 ミンシル ナス 味噌汁 (茄子) ふりかけ (うめ)	ベイハン 米飯 シロミザカナ ヤ 白身魚のマヨネーズ焼き ツケ) カリフラワーの ガーリック焼き キリボシ 切干とわかめの 韓国風サラダ ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) タカナツケ 高菜漬	ベイハン 米飯 ニクダンゴ 肉団子の クリームシチュー ダイズ レンコン 大豆と蓮根のコンソメ煮 ブロッコリーのオカカ和 ふりかけ (野菜) 	ベイハン 米飯 アタ カクニ 豚の角煮 コマツナ ア 小松菜のピーナッツ和え ミンシル シュンギク 味噌汁 (春菊) くだもの (白桃缶)
せいぶん 成分	I補* - 1827 kcal たんぱくしつ 76.8 g 脂質 50.1 g えんぶん 7.9 g	I補* - 1851 kcal たんぱくしつ 70.5 g 脂質 48.1 g えんぶん 7.7 g	I補* - 1850 kcal たんぱくしつ 70.9 g 脂質 59.1 g えんぶん 6.8 g	I補* - 1830 kcal たんぱくしつ 85.7 g 脂質 45.6 g えんぶん 9.4 g	I補* - 1852 kcal たんぱくしつ 72.0 g 脂質 59.1 g えんぶん 7.5 g	I補* - 1948 kcal たんぱくしつ 68.2 g 脂質 57.4 g えんぶん 7.4 g	I補* - 1895 kcal たんぱくしつ 65.2 g 脂質 75.8 g えんぶん 7.9 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。