



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

日付	1月30日 (日)	1月31日 (月)	2月1日 (火)	2月2日 (水)	2月3日 (木)	2月4日 (金)	2月5日 (土)
あさ朝	ショクパン 食パン マーマレードジャム かぼちゃサラダ ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 トウガン 冬瓜のくずあんかけ ナットウ おくら納豆 ミンシル コマツナ 味噌汁 (小松菜) ツ つぼ漬け ギョウニユウ 牛乳	クリームパン カリフラワーのソテー パンプキンスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも キンピラ 金平ごぼう ミンシル サトイモ 味噌汁 (里芋) ツ しば漬け ギョウニユウ 牛乳	ジャムパン ダイズ 大豆のコンソメ煮 コーンスープ ギョウニユウ 牛乳 	ベイハン 米飯 コウヤトウフ 高野豆腐の卵としじ ハクサイ サクラ 白菜と桜エビの和え物 モノ ミンシル タマネギ 味噌汁 (玉葱) ウメ 梅びしお ギョウニユウ 牛乳	ショクパン 食パン ピーナッツマーガリン ス克蘭ブルエッグ くだもの (パイナップル) ギョウニユウ 牛乳
ひる昼	ベイハン 米飯 ガーリックチキン ツケ 付) ブロッコリー ツケ タマネギ 付) 玉葱のチーズ焼き ナ ハナ シラスア 菜の花の白子和え ミンシル ハクサイ 味噌汁 (白菜) ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚の コホ カレーパン粉焼き ツケ タケノコキンピラ 付) 筍の金平 ひじきの煮物 ミンシル 味噌汁 (えのき) オウトウカン くだもの (黄桃缶)	ハヤシライス セサミカツ アスパラサラダ ペイザンヌスープ 	ゆかりご飯 ちゃんぽん 蒸ししゅうまい パインゼリー 	ちらし寿司 トリニク リキョウヤ 鶏肉の利休焼き ツケ ナ ハナ 菜の花 ス 清まし汁 (そうめん) ボーロ	ベイハン 米飯 ミートローフ (デミグラスソース) ツケ 付) パセリスパゲティ マセドアンサラダ オニオンスープ	ベイハン 米飯 シロミサカナ タツタア 白身魚の竜田揚げ ツケ 付) インゲンと ベーコンのソテー ポパイサラダ ミンシル トウフ 味噌汁 (豆腐・ワカメ) ふりかけ (野菜) 
ゆう夕	ベイハン 米飯 ホイコクワ 回鍋肉 ダイコン ニンジン 大根と人参のナムル かき玉スープ くだもの (バナナ) 	しらすご飯 タカラクワ 宝袋煮 ツケ ナス ニモノ 付) 茄子の煮物 もやしとわかめの和え物 チンゲンサイ 青梗菜のスープ	ベイハン 米飯 サバ ミツ 鯖の煮付け ツケ ナス ニモノ 付) カブの煮物 シュンギク 春菊のピーナッツ和え ミンシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) たくあん漬け	ベイハン 米飯 トウフ 豆腐ステーキ (和風きのこあん) ほうれん草と ツナの和え物 ミンシル ダイコンハ 味噌汁 (大根菜) ふりかけ (うめ)	ベイハン 米飯 おでん たけのこの炒め物 キウリ 胡瓜とわかめの スミア 酢味噌和え しそ昆布	ベイハン 米飯 サケ 鮭のちゃんちゃん焼き チンゲンサイ ゴマア 青梗菜の胡麻和え けんちん汁 ノザクナツ 野沢菜漬け 	ベイハン 米飯 チンジャオロース コマツナ 小松菜のザーサイ和え ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) くだもの (りんご)
せいぶん成分	I補給 - 1892 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 61.0 g えんぶん 7.2 g	I補給 - 1714 kcal たんぱく質 67.9 g 脂質 43.7 g えんぶん 9.0 g	I補給 - 1877 kcal たんぱく質 73.3 g 脂質 72.8 g えんぶん 8.5 g	I補給 - 1794 kcal たんぱく質 81.2 g 脂質 43.8 g えんぶん 8.8 g	I補給 - 1806 kcal たんぱく質 77.8 g 脂質 54.8 g えんぶん 9.3 g	I補給 - 1904 kcal たんぱく質 76.0 g 脂質 55.7 g えんぶん 8.0 g	I補給 - 1793 kcal たんぱく質 73.5 g 脂質 66.5 g えんぶん 7.3 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。