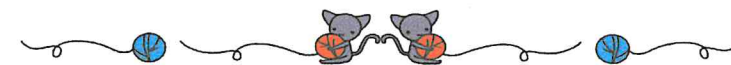


しゅうかんこんだてひょう  
週間献立表  
れもんちゃん



ひつけ 日付	2月27日 (日)	2月28日 (月)	3月1日 (火)	3月2日 (水)	3月3日 (木)	3月4日 (金)	3月5日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン りんごジャム かぼちゃサラダ ヨーグルト カフェオレ	ベイハン 米飯 ハクサイ 白菜とそぼろの炒め煮 ほうれん草と サクラ 桜エビの和え物 ミンシル 味噌汁 (茄子) イッショク 一食たいみそ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン クリームパン カリフラワーのサラダ ミネストローネ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 いんげんと角天の煮物 オクラの梅肉和え ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) つぼ漬け ギョウニユウ 牛乳	ベイハン ジャムパン チーズスクランブル エッグ ブロッコリーと ウインナーのソテー ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ヤサイイタ 野菜炒め キントキマメ アマニ 金時豆の甘煮 ミンシル 味噌汁 (白菜) タカナ ツ 高菜漬け ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム チキンボールの コンソメ煮 くだもの (フルーツカクテル) ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉の葱味噌焼き ツケ ダイコン キンピラ 付) 大根の金平 チンゲンサイ 青梗菜のおろし和え ミンシル 味噌汁 (おくら) りんごブッセ	ベイハン 米飯 プルコギ タラモサラダ トウモロコシ 豆苗の中華スープ フルーツ杏仁	ベイハン 米飯 ポークソテー (クリームソース) ツケ 付) アスパラソテー ツケ 付) 人参グラッセ 菜の花としめじの カラシア 辛子和え ミンシル 味噌汁 (さつま芋) くだもの (洋梨)	ロールパン スパゲティボロネーゼ ダイコン 大根とツナのサラダ ペイザンヌスープ コーヒーゼリー 	ごもく 五目ちらし サケ シオヤ 鮭の塩焼き ツケ 付) ふきのおかか煮 ス 清まし汁 (まいたけ) プチロールケーキ	マーボー豆腐 ドン 麻婆豆腐丼 ハルマ 春巻き エビ団子と ヤサイ 野菜のスープ くだもの (パイナップル) 	ベイハン 米飯 サバ ウメシ 鯖の梅しそ焼き ツケ 付) れんこんのきんぴら ハルサメ 春雨サラダ フタシル 豚汁 ふりかけ (たらこ)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 ミックスフライ ツケ 付) 干切り野菜 がんもの煮物 ユッケスープ	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚の幽庵焼き ツケ 付) 突きこんの炒め煮 れんこんと豚肉の フタニク ガーリック炒め ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) カッパ漬け	ベイハン 米飯 カイセンニコ 海鮮煮込み豆腐 キャベツと ア カニカマの和え物 ミンシル 味噌汁 (えのき) ふりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 ブタニク 豚肉とエリンギの ユズコンショウイタ 柚子胡椒炒め ハクサイ チュウカア 白菜の中華和え ミンシル 味噌汁 (キャベツ) くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のコーンマヨ焼き ツケ 付) 小松菜としめじの ソテー シュンギク シラア 春菊の白和え ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) しそ昆布	ベイハン 米飯 アカウオ ジブニ 赤魚の治部煮 ツケ 付) 冬瓜の煮物 サトイモ ワフウ 里芋の和風サラダ ミンシル 味噌汁 (なめこ) ノザワナツ 野沢菜漬け	テンシンハン 天津飯 じゃが芋のツナ煮 もやしと豆苗のナムル ハクサイ シイタケ 白菜と椎茸の ネギショウガ 葱生姜スープ 
せいぶん 成分	I補給 - 1769 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 47.5 g えんぶん 8.2 g	I補給 - 1768 kcal たんぱく質 74.3 g 脂質 57.1 g えんぶん 8.1 g	I補給 - 1731 kcal たんぱく質 80.8 g 脂質 57.1 g えんぶん 11.2 g	I補給 - 1768 kcal たんぱく質 78.3 g 脂質 42.5 g えんぶん 7.7 g	I補給 - 1769 kcal たんぱく質 75.6 g 脂質 68.5 g えんぶん 7.7 g	I補給 - 1824 kcal たんぱく質 76.8 g 脂質 50.0 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1863 kcal たんぱく質 75.5 g 脂質 67.7 g えんぶん 9.5 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。