

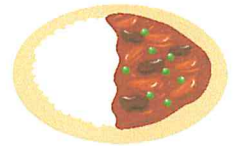


れもんちゃん シュウカンコンダテヒョウ 週間献立表 れもんちゃん

日付	3月20日 (日)	3月21日 (月)	3月22日 (火)	3月23日 (水)	3月24日 (木)	3月25日 (金)	3月26日 (土)
あき朝	ベイハン 米飯 ぜんまいの炒め煮 キムチ納豆 ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) しば漬け ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン いちごジャム ウィンナーのスープ くだもの (黄桃缶) カフェオレ	シロ 白あんパン ミートボールの デミソース煮 クリームスープ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 サトイモ 里芋のそぼろ煮 オクラの胡麻和え 味噌汁 (小松菜) ぶりかけ (うめ) 牛乳	チョコマール ツナポテトサラダ じゃが芋のスープ 牛乳	ベイハン 米飯 アツヤ 厚焼き玉子 アオナ 青菜のシラス和え ミンシル 味噌汁 (茄子) ウメボ 梅干し ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム マカロニのトマト煮 ヨーグルト 牛乳
ひる昼	ベイハン 米飯 サケ 鮭のちゃんちゃん焼き キュウリ チクワ カラア 胡瓜と竹輪のピリ辛和え スナップエンドウと ツナのサラダ ス 清まし汁 (ハンペン) 	ベイハン 米飯 ハツボウサイ 八宝菜 ヤ 焼き餃子 ほうれん草と 舞茸の和え物 バームクーヘン	ベイハン 米飯 マツカゼヤ 松風焼き ツケ ツ 付) 突きこんの金平 カボチャのコンソメ煮 のっぺい汁 くだもの (みかん缶)	サケ 鮭わかめごはん ちゃんぽん ツナマヨフライ くだもの (パイナップル) 	ベイハン 米飯 フタ 豚ロースの マーマレード焼き ツケ 付) たらこスパゲティ シュンギク ユズア 春菊の柚子和え ミンシル 味噌汁 (なめこ) ストロベリーババロア	ビーフカレー いろど 彩りサラダ オニオンスープ くだもの (フルーツミックス) 	ベイハン 米飯 サカナ 魚のマスタードマヨ焼き ツケ 付) アスパラソテー れんこんの ゴマドレサラダ ミンシル 味噌汁 (大根葉)
ゆう夕	ベイハン 米飯 ギュウニク ごぼうと牛肉のしぐれ煮 ピーマンの ユズコショウ 柚子胡椒ナムル ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 ガーリックチキン ツケ 付) ヤングコーンと ベーコンのソテー ダイコン 大根サラダ タマゴ 玉子スープ ぶりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 サバ タツタア 鯖の竜田揚げ ツケ 付) インゲンと しめじのソテー 春野菜サラダ ミンシル 味噌汁 (大根) しそ昆布	ベイハン 米飯 トウフ トリニク 豆腐ステーキ (鶏肉と キウチ 茸のチリソースかけ) ナ 菜の花のおかか和え カニカマと長葱のスープ タカナ ツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 タカラフ知 宝袋煮 ツケ ダイコン ニモノ 付) 大根の煮物 アスパラサラダ ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) ハクサイツ 白菜漬け	ベイハン 米飯 アカウオ ニツ 赤魚の煮付け ツケ ハナニンジン 付) 花人参とがんと キャベツの チーズおかか和え ミンシル 味噌汁 (菜の花) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 トリニク リキョウヤ 鶏肉の利休焼き ツケ 付) じゃが芋の金平 チャプチェ ミンシル 味噌汁 (豆腐・ワカメ) くだもの (洋梨)
せいぶん成分	I補† - 1803 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.9 g ししつ 脂質 58.3 g えんぶん 塩分 8.6 g	I補† - 1852 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.5 g ししつ 脂質 58.5 g えんぶん 塩分 7.7 g	I補† - 1785 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.7 g ししつ 脂質 60.3 g えんぶん 塩分 8.6 g	I補† - 1800 kcal たんぱくしつ 蛋白質 89.1 g ししつ 脂質 45.3 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補† - 1853 kcal たんぱくしつ 蛋白質 77.3 g ししつ 脂質 69.6 g えんぶん 塩分 10.9 g	I補† - 1772 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.0 g ししつ 脂質 54.9 g えんぶん 塩分 10.1 g	I補† - 1811 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.9 g ししつ 脂質 58.2 g えんぶん 塩分 8.6 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。