



しゅうかんこんだてひょう
週間献立表

れもんちゃん

れもんちゃん



ひづけ 日付	6月5日 (日)	6月6日 (月)	6月7日 (火)	6月8日 (水)	6月9日 (木)	6月10日 (金)	6月11日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン りんごジャム いんげんのツナマヨサラダ くだもの (パイナップル) ギョウニユウ 牛乳 	ベイハン 米飯 ししゃも ダイコンバ アブライタ 大根葉のごま油炒め ミンシル シュンギク 味噌汁 (春菊) ふりかけ (さけ) ギョウニユウ 牛乳	あんぱん カリフラワーの サラダ グリーンスープ 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 ダイコン 味噌汁 (大根) イッシュク ツクダニ 一食のり佃煮 ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン いちごジャム スパゲティサラダ くだもの (バナナ) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ひじきの煮物 オンセンタマゴ 温泉玉子 ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) ふりかけ (しそ) ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム ミートボールの デミソース煮 くだもの (白桃缶)
ひる 昼	ベイハン 米飯 ハッシュドポーク ツケ 付) ブロッコリー ツケ 付) マッシュポテト ショレギサラダ シュークリーム 	ベイハン 米飯 タンドリーチキン風 カラア 唐揚げ ツケ 付) キャベツと コーンのサラダ ナス 茄子のマリネ ジュリアンスープ	ベイハン 米飯 マーボートウフ 麻婆豆腐 もやしと舞茸の シオ 塩だれナムル ハルサメ 春雨スープ くだもの (スイカ) 	セレクト給食 キュウショク ・冷やし中華 ・チャーシュー麺 シオ (塩ラーメン) かしわご飯 ハクサイ 白菜とそぼろの炒め アイスクリーム	ベイハン 米飯 プルコギ オクラのみょうが和え ミンシル ハクサイ 味噌汁 (白菜) えのきと長葱の ショウガ 生姜スープ アンニン 杏仁フルーツ	タ 炊き込みパエリア ミズナ じゃこと水菜のサラダ じゃが芋のスープ パンナコッタ (マンゴーソース) 	ベイハン 米飯 サケ ショヤ 鮭の塩焼き ツケ アツタ タマゴ 付) 厚焼き玉子 ツケ ダイコン 付) 大根おろしとレモン ジャーマンレンコン そうめん汁 (冷)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 ピーマンの肉詰め ツケ 付) スパゲッティと アスパラのソテー マメ トウニユウ 豆と豆乳のサラダ ミンシル マ 味噌汁 (巻き麩) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 キャベツとハムの チーズオムレツ ツケ 付) ほうれん草バター コマツナ 小松菜のフレンチ マヨサラダ ス シル ハナフ 清まし汁 (花麩) しそ昆布	ベイハン 米飯 ホキの揚げ煮 ツケ コウヤ トウフ ニモノ 付) 高野豆腐の煮物 サタイモ 里芋とツナのサラダ ミンシル ナス 味噌汁 (茄子) タカナツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 ポークステーキ トマトカレーソース ツケ 付) さつまいもとエリンギ のバターソテー ピーマンの塩昆布和え ミンシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 サバ ネギゴマ 鯖の葱胡麻 しょう油焼き ツケ 付) ごぼうの金平 かぼちゃのそぼろ煮 ミンシル コマツナ 味噌汁 (小松菜) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 揚げ出し豆腐の きのこあん 菜の花と竹輪の 味噌マヨ和え ミンシル ダイコンバ 味噌汁 (大根葉) しば漬け	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のピザ風グリル ツケ サタイモ 付) 里芋と ベーコンのソテー エスニックサラダ きゃべつのスープ ふりかけ (かつお)
せいぶん 成分	I補給 - 1811 kcal たんぱくしつ 64.6 g 脂質 57.9 g えんぶん 6.0 g	I補給 - 1716 kcal たんぱくしつ 70.0 g 脂質 62.9 g えんぶん 8.3 g	I補給 - 1701 kcal たんぱくしつ 73.3 g 脂質 51.5 g えんぶん 7.7 g	I補給 - 1745 kcal たんぱくしつ 73.4 g 脂質 40.7 g えんぶん 8.1 g	I補給 - 1817 kcal たんぱくしつ 71.5 g 脂質 53.7 g えんぶん 7.7 g	I補給 - 1760 kcal たんぱくしつ 69.6 g 脂質 52.7 g えんぶん 8.5 g	I補給 - 1850 kcal たんぱくしつ 76.1 g 脂質 62.1 g えんぶん 9.9 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。