



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

ひづけ 日付	6月26日 (日)	6月27日 (月)	6月28日 (火)	6月29日 (水)	6月30日 (木)	7月1日 (金)	7月2日 (土)
あき 朝	ショク 食パン りんごジャム カボチャ 南瓜のクリーム煮 ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 サンショウキンピラ 三色金平 タマゴトウフ 玉子豆腐 ミンシル 味噌汁 (チンゲン菜) ウメボ 梅干し ギョウニユウ 牛乳	チョコチップ メロンパン マメ トウニョウ 豆と豆乳のサラダ ミネストローネ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 かぶとベーコンの炒め物 オクラ納豆 味噌汁 (白菜) ふりかけ (かつお) ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム カリフラワーと ウインナーの炒め物 くだもの (バナナ) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ウハナ 卵の花 ピーマンのしそ昆布和え 味噌汁 (じゃが芋) ゆずみそ ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム ハクサイ 白菜とハムの コールスローサラダ ヨーグルト カフェオレ
ひる 昼	ハヤシライス ナス 茄子のチーズ焼き ヘルシーサラダ メロンゼリー 	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚のカレーパン粉焼 ツケ) アスパラと エリンギのソテー レンコン カイワ 蓮根と貝割れの フフウ 和風サラダ ス 清まし汁 (ハンペン) ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 ム トリ ユーリンチー 蒸し鶏の油淋鶏ソース ツケ) もやしと小松菜の ソテー シユンギク 春菊のナムル トウミョウ チュウカ 豆苗の中華スープ マンゴーフルーツ アンニン 杏仁	ゆかりご飯 パリパリ皿うどん 菜の花とささみの和え物 きなこプリン 	ベイハン 米飯 ポークソテー (バター醤油ソース) ツケ 付) パセリスパゲティ ム ナス 蒸し茄子 きのこの生姜スープ ふりかけ (さけ)	ショコンブ サクラエビ 塩昆布と桜海老のご飯 ヤサイ 野菜たっぷり冷しゃぶ ふきのツナ煮 味噌汁 (里芋) にんじんゼリー 	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚のから揚げ (みぞれあん) ツケ ニンジン 付) 人参しりしり トウガン プタ 冬瓜と豚バラの中華煮 ミンシル 味噌汁 (もやし・にら)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 ハンバーグ (ジャポネソース) ツケ 付) マカロニと ヤングコーンのソテー もやしと胡瓜のサラダ セロリのスープ ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 トウフ 豆腐ステーキ (鶏肉と きのこのチリソース) ほうれん草のごま和え 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 アジフライ ツケ オン 付) 温キャベツ いんげんのツナ和え 味噌汁 (わかめ) ごま昆布 	ベイハン 米飯 ツナのカラフルオムレツ ツケ 付) スナップエンドウ マセドアンサラダ レタススープ くだもの (黄桃)	ベイハン 米飯 サバ ウメ ヤ 鯖の梅しそ焼き ツケ 付) レンコンの金平 ハルサメ 春雨とハムのサラダ ミンシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ワカドリ 若鶏のカチャトーラ ツケ 付) ブロccoli ねばねばサラダ ミンシル ソウ 味噌汁 (ほうれん草) くだもの (フルーツミックス)	ベイハン 米飯 ブタニク アツア 豚肉と厚揚げの味噌炒め キャベツと ザーサイ和え物 チンゲンサイ 青梗菜とカニカマの スープ べったら漬け
せいぶん 成分	I補給 - 1850 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.1 g ししつ 脂質 61.5 g えんぶん 塩分 8.4 g	I補給 - 1722 kcal たんぱくしつ 蛋白質 78.9 g ししつ 脂質 51.1 g えんぶん 塩分 9.0 g	I補給 - 1877 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.5 g ししつ 脂質 74.7 g えんぶん 塩分 7.7 g	I補給 - 1824 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.5 g ししつ 脂質 62.3 g えんぶん 塩分 8.2 g	I補給 - 1729 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.7 g ししつ 脂質 55.7 g えんぶん 塩分 6.3 g	I補給 - 1699 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.4 g ししつ 脂質 39.9 g えんぶん 塩分 9.8 g	I補給 - 1765 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.3 g ししつ 脂質 55.1 g えんぶん 塩分 8.7 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。