



れもんちゃん しゅうかんこんだてひょう れもんちゃん
週間献立表

ひづけ 日付	7月3日 (日)	7月4日 (月)	7月5日 (火)	7月6日 (水)	7月7日 (木)	7月8日 (金)	7月9日 (土)
あさ 朝	シヨク 食パン りんごジャム ブロッコリーの イタリアンサラダ ウインナーと 野菜のスープ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ナス 茄子のオイスター ソース炒め ウメナツウ 梅納豆 ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) カッパ漬け ギョウニウ 牛乳	ホットケーキ はちみつ&マーガリン ウォルドーフサラダ ヨーグルト カフェオレ	ベイハン 米飯 ニンジン 人参とひじきの高菜炒め ほうれん草と 桜エビの和え物 ミンシル 味噌汁 (里芋) たいみそ ギョウニウ 牛乳	シヨク 食パン マーマレードジャム メダマヤ 目玉焼き あらびきウインナー スナップエンドウソテー ギョウニウ 牛乳 	ベイハン 米飯 サバ ショヤ 鯖の塩焼き ふきの金平 味噌汁 (大根葉) クメボ 梅干し ギョウニウ 牛乳	シヨク 食パン チョコクリーム 大豆と蓮根のコンソメ煮 くだもの (バナナ) ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 フタニク 豚肉ときのこの 甘辛炒め アマカライタ 菜の花のピーナツ和え ミンシル 味噌汁 (豆腐・ワカメ) ぶどうゼリー	ベイハン 米飯 ポークピカタ ツケ 付) スパゲッティ きのこのマリネサラダ ミンシル 味噌汁 (白菜) くだもの (トロピカルフルーツ)	ベイハン 米飯 ヤキニクイタ 焼肉炒め シュンギク 春菊のおろし和え タマゴ チュウカ 玉子の中華スープ キムチ	べいはん 米飯 サーモンのポワレ (菁じそクリームソース) ツケ 付) ヤングコーンと ベーコンのソテー 豆腐 豆腐サラダ キャベツのコンソメスー ふりかけ (野菜)	ぶた 豚バラときのこの 炊き込みご飯 タナバタ 七タそうめん ささみのチーズフライ ソーダーゼリー	ナツヤサイ 夏野菜カレー カリカリじゃこサラダ サイヤサイ 彩野菜スープ フクジン 福神漬け 	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のみぞれ煮 (柚子風味) ツケ 付) かぼちゃの煮物 ビーフンの中華和え ミンシル 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (たまご)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 チクゼンニ 筑前煮 キャベツとチーズ のサラダ ミンシル 味噌汁 (春菊) ふりかけ (たらこ) 	ベイハン 米飯 コウヤドクフ ハサ 高野豆腐の挟み煮 ツケ 付) 大根の煮物 サトイモ 里芋のサラダ ニラとしめじのスープ コンブ しそ昆布	ベイハン 米飯 カレーのピリ辛照り煮 ツケ 付) 花人参とがんと ポテトサラダ ミンシル 味噌汁 (なめこ) フルーツあんみつ	ベイハン 米飯 ニク 肉じゃが もやしと豆苗のナムル ミンシル 味噌汁 (大根) ノザワナツ 野沢菜漬け 	ベイハン 米飯 アツア 厚揚げの和風麻婆 コマツナ 小松菜のじゃこ和え トリニク ナガネギ 鶏肉と長葱のスープ たくあん漬け	ベイハン 米飯 ゴボウつくね ツケ 付) 突きこんの炒め煮 トウガン 冬瓜のひすいあん ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) くだもの (パイン缶)	ベイハン 米飯 ナンバンツ ホキの南蛮漬け ゴーヤのたまごとじ ス 清まし汁 (ハンペン) ミンシル 白菜漬け 
せいぶん 成分	I補* - 1764 kcal たんぱく質 79.6 g 脂質 55.2 g えんぶん 9.1 g	I補* - 1778 kcal たんぱく質 78.2 g 脂質 48.2 g えんぶん 8.5 g	I補* - 1710 kcal たんぱく質 67.6 g 脂質 54.3 g えんぶん 7.1 g	I補* - 1712 kcal たんぱく質 72.6 g 脂質 52.2 g えんぶん 10.3 g	I補* - 1941 kcal たんぱく質 82.7 g 脂質 77.5 g えんぶん 9.7 g	I補* - 1761 kcal たんぱく質 70.9 g 脂質 50.5 g えんぶん 11.1 g	I補* - 1808 kcal たんぱく質 72.7 g 脂質 53.6 g えんぶん 8.5 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。