



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

日付	7月24日 (日)	7月25日 (月)	7月26日 (火)	7月27日 (水)	7月28日 (木)	7月29日 (金)	7月30日 (土)
朝	あんぱん ポテトサラダ パンプキンスープ カフェオレ 	米飯 コウヤトウフ タマゴ 高野豆腐の卵とし ほうれん草のごま和え ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) ウメ 梅びしお ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム コロコロ野菜の クリーム煮 くだもの (バナナ) ギュウニユウ 牛乳	米飯 ヤサイ 野菜炒め おろし納豆 ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (たらこ) ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム カリフラワーのサラダ コーンスープ ギュウニユウ 牛乳	米飯 ししゃも れんこんのきんぴら ミンシル 味噌汁 (白菜) ふりかけ (野菜) ギュウニユウ 牛乳	ロールパン いちごジャム タマゴ 玉子サラダ ヨーグルト ギュウニユウ 牛乳 
昼	米飯 トリニク リキョウキ 鶏肉の利休焼き ツケ ぶきの金平 ダイコン 大根とあさりの煮物 ス もずく酢 カステラ	米飯 ニク 肉そば シンギク 春菊とささみの和え物 くだもの (トロピカルフルーツ) 	米飯 サバ カラミヤ 鯖の辛味焼き ツケ ツキこんの炒め煮 ハルサメ 春雨チャプチェ ミンシル 味噌汁 (大根菜) くだもの (みかん缶)	米飯 つくねバーグ フフ 和風おろし添え ツケ 付) タケノコのソテー フタニク ニモノ かぶと豚肉の煮物 わかめときゃべつの タマゴ 玉子スープ くだもの (みかん缶)	米飯 トリニク コウソウ コヤ 鶏肉の香草パン粉焼き ツケ 付) 菜の花と エリンギのソテー キョウリ 胡瓜といかの胡麻和え ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) マンゴーフルーツ杏仁	ビビンバ ハルサメ キョウリ 春雨と胡瓜の ゴマ 胡麻マヨサラダ ツケ 付) スパゲッティソテー トウモロコシ ワカメと豆腐のスープ アマナツ 甘夏ゼリー 	米飯 コロッケ ツケ 付) スパゲッティソテー ヘルシーサラダ ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) くだもの (みかん缶)
夕	米飯 プルコギ きゃべつのゆかり和え ミンシル 味噌汁 (なめこ) ふりかけ (さけ)	米飯 サワラ ミンニ 鯖のゆず味噌煮 ツケ アツアツ 付) 厚揚げ スナップエンドウと ツナのサラダ ス 清まし汁 (とろろ昆布) ミンシル 味噌汁 (茄子) ノザワナツ 野沢菜漬け	米飯 タマゴ かに玉風あんかけ ツケ チンゲンサイ 付) 青梗菜ソテー オクラのチーズ おかか和え ミンシル 味噌汁 (茄子) ノザワナツ 野沢菜漬け	米飯 サカサキ 魚白身魚のマスタードマ ツケ 付) アスパラガスと パプリカのソテー もやしとハムの和え物 ミンシル 味噌汁 (里芋) ベったら漬け	タカナ 高菜チャーハン ア 揚げ出し豆腐の きのこあん ゴボウサラダ くだもの (りんご) 	米飯 ポークソテー (トマトソース) ツケ 付) ブロッコリーと しめじのソテー アオナ 青菜のしらす和え じゃが芋のスープ オウトウカン くだもの (黄桃缶)	米飯 トリニク ナス マーボーイタ 鶏肉と茄子の麻婆炒め コマツナ イソバ 小松菜の磯辺和え カニカマと水菜の ミズナ 中華スープ くだもの (フルーツミックス)
成分	I補給 - 1806 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 53.6 g えんぶん 7.5 g	I補給 - 1798 kcal たんぱく質 80.2 g 脂質 51.5 g えんぶん 9.3 g	I補給 - 1800 kcal たんぱく質 76.1 g 脂質 57.2 g えんぶん 9.3 g	I補給 - 1759 kcal たんぱく質 78.2 g 脂質 52.3 g えんぶん 9.3 g	I補給 - 1770 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 56.0 g えんぶん 9.1 g	I補給 - 1913 kcal たんぱく質 82.9 g 脂質 63.5 g えんぶん 8.5 g	I補給 - 1792 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 53.3 g えんぶん 6.5 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。