



れもんちゃん

週間献立表

れもんちゃん

ひづけ 日付	6月23日 (日)	6月24日 (月)	6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)	6月29日 (土)
あさ 朝	べいほん 米飯 れんこんのきんぴら しらすのおろし和え みそしる 味噌汁(なめこ) たいみそ	しょく 食パン ピーナッツマーガリン アボカドのココット ウインナー ぎゅうにゅう 牛乳	べいほん 米飯 だいず ごもくに 大豆の五目煮 こまつな 小松菜のピーナッツ和え あかだし まきふ 赤出汁(巻麩) しば漬け	べいほん 米飯 せんぎ こんぶ にんじん 干切り昆布と人参のツナ炒め きゃべつ おぶらあ あもの キャベツと油揚げの和え物 みそしる なす 味噌汁(茄子) たくあん漬け	べいほん 米飯 かぼちゃのそぼろ煮 きんち納豆 みそしる 味噌汁(もやし) べったら漬け	フレンチトースト はるさめ 春雨とハムのサラダ コーンポタージュスープ ぎゅうにゅう 牛乳 	べいほん 米飯 たちうお しおや 太刀魚の塩焼き いと 糸こんの甘辛炒め みそしる 味噌汁(ごぼう) カップ漬け
ひる 昼	べいほん 米飯 コロッケ  (牛肉コロッケ・南瓜コロッケ) つけ 付) キャベツ つけ 付) トマト けんちん煮 みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱) ふりかけ(野菜)	べいほん 米飯 サーモンのワイン蒸し わふう 和風ソース つけ なす 付) 茄子 つけ 付) オクラ きのこと海藻のサラダ パイザンヌスープ くだもの(黄桃缶)	べいほん 米飯 とり からあ 鶏の唐揚げ つけ 付) ほうれん草のソテー やまい 野菜サラダ もやしとベーコンのスープ くだもの(スイカ) 	クロワッサン きのこのクリームパスタ だいこん みずな 大根と水菜のじゃこサラダ コンソメスープ 	べいほん 米飯 さば みそに 鯖の味噌煮 つけ どうがん にんじん にももの 付) 冬瓜と人参の煮物 つけ 付) いんげん はくさい しゅんぎく あもの 白菜と春菊の和え物 す じる 清まし汁(ハンペン) ふりかけ(かつお) 	シシリアンライス マカロニサラダ たま トマ玉スープ チョコムース 	べいほん 米飯 チキンソテー(チリソース) つけ 付) ベーコンとズッキーニのソテー コールスローサラダ チンゲン菜のスープ
ゆう 夕	ハヤシライス グリーンサラダ オニオンスープ フルーツヨーグルト 	べいほん 米飯 ほいこーろー 回鍋肉 な はな 菜の花のごま和え ちゅうか 中華スープ つぼ漬け 	べいほん 米飯 さかな ゆうあん や 魚の幽庵焼き つけ たけのこ にんじん きんぴら 付) 筍と人参の金平 きゅうり 胡瓜とわかめの酢味噌和え ぶたじる 豚汁 ふりかけ(梅)	べいほん 米飯 ぶたにく なつやさい 豚肉と夏野菜のみぞれ煮 じゃが芋のカレーキンピラ す じる はなふ 清まし汁(花麩) くだもの(オレンジ)	べいほん 米飯 とうふ 豆腐ハンバーグきのこあん ピーマンと豚肉のオイスター炒め みそしる こまつな 味噌汁(小松菜) たかなづ 高菜漬け	なめし 菜飯 ぶっかけおろしそば ぎゅう だいこん 牛バラ大根 くだもの(バナナ) 	べいほん 米飯 ほきの揚げ煮 つけ 付) がんもどき つけ 付) ふきの煮物 まめ 豆たっぷりサラダ みそしる 味噌汁(えのき) のぎわなづ 野沢菜漬け
せいぶん 成分	I補給 - 1781.0 kcal たんぱくしつ 蛋白質 55.8 g ししつ 脂質 42.5 g えんぶん 塩分 7.8 g	I補給 - 1780.4 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.9 g ししつ 脂質 66.7 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補給 - 1750.9 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.9 g ししつ 脂質 51.6 g えんぶん 塩分 7.7 g	I補給 - 1752.5 kcal たんぱくしつ 蛋白質 57.9 g ししつ 脂質 52.8 g えんぶん 塩分 7.0 g	I補給 - 1728.2 kcal たんぱくしつ 蛋白質 76.3 g ししつ 脂質 37.8 g えんぶん 塩分 7.7 g	I補給 - 1740.1 kcal たんぱくしつ 蛋白質 64.0 g ししつ 脂質 60.6 g えんぶん 塩分 7.3 g	I補給 - 1765.8 kcal たんぱくしつ 蛋白質 64.9 g ししつ 脂質 57.8 g えんぶん 塩分 7.4 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。