



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	9月4日 (日)	9月5日 (月)	9月6日 (火)	9月7日 (水)	9月8日 (木)	9月9日 (金)	9月10日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン チョコクリーム ミートボールの トマト煮 ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 なすの オイスターソース炒め めかぶ納豆 味噌汁 (大根葉) ウメボ 梅干し ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム チーズスクランブルエッグ ほうれん草バター ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 カブと小松菜の炒め物 切干大根の甘酢和え 味噌汁 (なめこ) ふりかけ (たらこ) ギョウニユウ 牛乳	クロワッサン バターロール ヤングコーンのソテー タラモサラダ カフェオレ	ベイハン 米飯 高野豆腐の含め煮 青梗菜の胡麻和え 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 マーマレードジャム マカロニサラダ ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 プルコギ 白菜の中華煮 春菊のデリサラダ マスカットゼリー 	ベイハン 米飯 レモンチキンマリネ 付) グリーンリーフ ひじきの煮物 ジュリアンスープ ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 鮭の塩焼き 付) ふきの金平 付) 大根おろしとレモン オクラとかまぼこの おかか和え 味噌汁 (菜の花)	クリ 栗ご飯 肉うどん 磯辺揚げ フルーツゼリー 	ベイハン 米飯 とんかつ 付) 干切りキャベツ 蓮根のきんぴら けんちん汁 くだもの (みかん缶) 	ベイハン 米飯 ハヤシライス アスパラと ベーコンのサラダ パイザンヌスープ くだもの (パイ) 	米飯 メバルのタルタル焼き 付) 小松菜とエリンギ のソテー 付) さつま芋バター 海藻サラダ 味噌汁 (もやし・にら) 
ゆう 夕	ベイハン 米飯 鯖の照り煮 付) 冬瓜の煮物 春雨サラダ 味噌汁 (オクラ) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 豚肉と厚揚げの 味噌炒め おろし和え すまし汁 (とろろ昆布) 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ぎせい豆腐 付) 里芋の煮物 ゴボウサラダ 味噌汁 (青梗菜) ゴマ昆布	ベイハン 米飯 白身魚の甘酢あんかけ 白菜とハムの コールスローサラダ 味噌汁 (かぼちゃ) くだもの (梨)	ベイハン 米飯 スパニッシュオムレツ 付) 菜の花ソテー いんげんとささみの梅和 味噌汁 (茄子) 高菜漬け 	ベイハン 米飯 鶏肉の利休焼き 付) 突きこんの金平 大根のカレー そばろ炒め 青梗菜のピーナッツ和え 白菜漬け	ベイハン 米飯 スコッチエッグ 付) ブロッコリーと ウインナーのソテー ミニロールキャベツ ほうれん草と ツナの和え物 ふりかけ (さけ)
せいぶん 成分	I補† - 1857 kcal たんぱく質 77.3 g 脂質 63.0 g えんぶん 8.3 g	I補† - 1731 kcal たんぱく質 72.0 g 脂質 53.3 g えんぶん 7.7 g	I補† - 1772 kcal たんぱく質 81.1 g 脂質 55.8 g えんぶん 8.8 g	I補† - 1719 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 42.2 g えんぶん 8.6 g	I補† - 1887 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 70.5 g えんぶん 9.1 g	I補† - 1752 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 59.4 g えんぶん 6.8 g	I補† - 1950 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 73.7 g えんぶん 8.4 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。