



れもんちゃん 週間献立表 れもんちゃん

ひづけ 日付	9月25日 (日)	9月26日 (月)	9月27日 (火)	9月28日 (水)	9月29日 (木)	9月30日 (金)	10月1日 (土)
あさ 朝	ロールパン ピーナッツマーガリン パンプキンサラダ くだもの (黄桃缶) 牛乳	米飯 切り昆布の煮物 もやしのおかか和え 味噌汁 (さつま芋) 一食たいみそ 牛乳	食パン イチゴジャム ハムエッグ カリフラワーのソテー 牛乳	米飯 冬瓜のくずあんかけ 梅納豆 味噌汁 (大根葉) ふりかけ (かつお) 牛乳	食パン りんごジャム 大豆と蓮根の コンソメ煮 くだもの (洋梨) 牛乳	米飯 白菜の中華煮 いんげんのピーナッツ和 味噌汁 (茄子) ふりかけ (梅) 牛乳	クリームパン スナップエンドウソテー コーンスープ カフェオレ 
ひる 昼	米飯 ポークチャップ 付) スパゲティソテー じゃこと水菜のサラダ きのこスープ バームクーヘン	米飯 鮭の幽庵焼き 付) ふきの金平 小松菜とささみの梅肉和え 味噌汁 (なめこ) くだもの (白桃缶)	米飯 鶏肉の竜田揚げ 付) 干切りキャベツ 春雨チャプチェ 味噌汁 (里芋) 	わかめご飯 味噌ラーメン 焼き餃子 菜の花と しめじのからし和え ナムル キムチ	米飯 焼き肉炒め 春巻き 小松菜とかまぼこの ナムル キムチ	エビピラフ フライドフィッシュ ワンタンスープ マロンババロア 	米飯 お好み焼風オムレツ 付) 塩焼きそば 切干大根と胡瓜の 甘酢和え ワカメと春雨のスープ
ゆ 夕	米飯 白身魚の カレーパン粉焼き 付) アスパラガスと パプリカのソテー 長芋とオクラの和え物 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (たまご)	米飯 チンジャオロース 糸寒天の酢の物 青梗菜のスープ 杏仁フルーツ 	米飯 海鮮麻婆豆腐 ポパイサラダ 清まし汁 (舞茸) くだもの (りんご) 	米飯 カレーのピリ辛照り煮 付) 高野豆腐の煮物 春菊のおろし和え 味噌汁 (じゃが芋) しそ昆布	米飯 若鶏のカチャトーラ 付) フロッコリー 豆苗と油揚げの レモンおろし和え キャロットスープ ふりかけ (野菜)	米飯 豚肉のみぞれ煮 付) 茄子の煮物 里芋とツナサラダ 味噌汁 (オクラ) 高菜漬け	米飯 鯖の利休焼き 付) 人参の金平 ゴーヤチャンプルー 味噌汁 (白菜) 野沢菜漬け 
せいぶん 成分	I補給 - 1853 kcal たんぱく質 73.0 g 脂質 70.0 g 塩分 7.0 g	I補給 - 1748 kcal たんぱく質 73.5 g 脂質 50.7 g 塩分 8.6 g	I補給 - 1835 kcal たんぱく質 78.1 g 脂質 65.9 g 塩分 6.4 g	I補給 - 1665 kcal たんぱく質 80.6 g 脂質 31.9 g 塩分 10.9 g	I補給 - 1857 kcal たんぱく質 72.6 g 脂質 69.0 g 塩分 8.1 g	I補給 - 1715 kcal たんぱく質 73.6 g 脂質 49.3 g 塩分 6.5 g	I補給 - 1739 kcal たんぱく質 67.6 g 脂質 64.0 g 塩分 9.0 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。