



れもんちゃん 週間献立表 れもんちゃん



ひづけ 日付	11月6日 (日)	11月7日 (月)	11月8日 (火)	11月9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)	11月12日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン ピーナッツマーガリン おからサラダ くだもの (フルーツミックス) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ダイコン 大根と角天の煮物 オクラのなめ茸和え ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) キントキマメ アマニ 金時豆の甘煮 ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム ハムエッグ ほうれん草バター ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ふきの土佐煮 ウメナットウ 梅納豆 ミンシル サイモ 味噌汁 (里芋) ふりかけ (野菜) ギョウニユウ 牛乳	メロンパン ミートボールの デミソース煮 かぶのスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 コウヤトウフ タマゴ 高野豆腐の卵とじ チンゲンサイ 青梗菜のおかか和え ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) ウメボシ 梅干 ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム スパゲティサラダ くだもの (みかん缶) ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	タニンドン 他人丼 キリボシダイコン 切干大根のナムル ミンシル 味噌汁 (なめこ) シュークリーム 	ベイハン 米飯 テリヤキハンバーグ ツケ 付) ブロッコリー ツケ ニンジン 付) 人参グラッセ ピーマンのじゃこ和え ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) コーヒーゼリー	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚のフライ (タルタルソース) ツケ 付) スパイスソテー ヤサイ 野菜サラダ ミンシル 味噌汁 (茄子) ふりかけ (たらこ)	ベイハン かしわご飯 かき揚げうどん キュウリ チクラ 胡瓜と竹輪の ピリ辛和え きなこプリン 	ベイハン 米飯 シロミサカナ ユウアンヤ 白身魚の幽庵焼き ツケ タケノコキンピラ 付) 筍の金平 カボチャ 南瓜のサラダ ミンシル 味噌汁 (おくら) ふりかけ (しそ)	タカナ 高菜ライス えびカツ ミルクスープ くだもの (りんご) 	ベイハン 米飯 トリ 鶏のシオれもん焼き ツケ 付) しめじと じゃが芋のソテー ナ ハナ シラス ア 菜の花と白子の和え物 ミンシル 味噌汁 (青梗菜) パインゼリー
ゆう 夕	ベイハン 米飯 ニクダンゴ 肉団子のクリームシチュ コマツナ 小松菜とささみの 梅和え くだもの (バナナ) ふりかけ (たまご) 	ベイハン 米飯 サバ テ ニ 鯖の照り煮 ツケ ハナニンジン 付) 花人参とがんと いんげんの ピーナッツ和え ミンシル 味噌汁 (小松菜) たくあん漬	ベイハン 米飯 フタニク アツア 豚肉と厚揚げの 味噌炒め ハルサメ ゴマ 春雨の胡麻サラダ ス 清まし汁 (まいたけ) しそ昆布	ベイハン 米飯 すき焼き (温泉玉子) もやしとハムの和え物 ミンシル 味噌汁 (大根) タカナツ 高菜漬	ベイハン 米飯 トリニク コヤ 鶏肉のパン粉焼き ツケ 付) アスパラと エリンギのソテー スナップエンドウと ツナのサラダ ミンシル 味噌汁 (白菜) くだもの (黄桃缶)	ベイハン 米飯 ヤキニクイタ 焼肉炒め レンコン ウマ 蓮根の旨だれサラダ わかめスープ キムチ	エダマメ ハン 枝豆ご飯 シロミサカナ アマズ 白身魚の甘酢あんかけ ハクサイ シュンギク ア 白菜と香菊の和え物 ブタジレ 豚汁 べったら漬
せいぶん 成分	I補給 - 1790 kcal たんぱく質 71.7 g 脂質 59.5 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1771 kcal たんぱく質 72.7 g 脂質 48.5 g えんぶん 8.5 g	I補給 - 1789 kcal たんぱく質 77.9 g 脂質 58.5 g えんぶん 8.7 g	I補給 - 1868 kcal たんぱく質 76.9 g 脂質 62.0 g えんぶん 9.7 g	I補給 - 1920 kcal たんぱく質 78.7 g 脂質 71.9 g えんぶん 9.2 g	I補給 - 1751 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 55.5 g えんぶん 9.6 g	I補給 - 1733 kcal たんぱく質 79.9 g 脂質 49.9 g えんぶん 7.2 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。