



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	11月13日 (日)	11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)
あさ朝	ショク 食パン ピーナッツマーガリン ヘルシーサラダ くだもの (黄桃缶) ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 キ コンプ ニモノ 切り昆布の煮物 オクラのごま和え ミンシル ダイコンバ 味噌汁 (大根葉) ゆずみそ ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン いちごジャム チリコンカン カブのスープ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 トウガン 冬瓜のカニカマあんかけ ナットウ めかぶ納豆 ミンシル トウフ 味噌汁 (豆腐・ワカメ) ふりかけ (梅) ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム ヘルシーサラダ くだもの (りんご) ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 クジヨウ 九条ネギの ママゴ だし巻き玉子 キンピラ ふきの金平 ミンシル 味噌汁 (おくら) ふりかけ (さけ) ギュウニユウ 牛乳	クロ コッペパン ダイズ レンコン 大豆と蓮根の コンソメ煮 ギュウニユウ 牛乳
ひる昼	ベイハン 米飯 シロミ サカナ キンシム 白身魚の錦糸蒸し ツケ もやし ダイコン 大根とクラゲの中華和え ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) マル 丸ボーロ	ベイハン 米飯 ごぼうつくね ツケ ナ 菜の花の炒め物 タケノコブタニク イタ モノ 筍と豚肉の炒め物 ポテトサラダ ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 アカウオ ア 赤魚のから揚げ (ゴマソース) ツケ インゲン キンピラ 付) インゲンの金平 ポパイサラダ けんちん汁 くだもの (パイナップル)	さつま芋ご飯 パリパリ皿うどん とり天 パンナコッタ (ストロベリーソース)	ベイハン 米飯 プルコギ チンゲンサイ 青梗菜のおろし和え ワンタンスープ アンニ フルーツ	キーマカレー フクシマ 福神漬 マカロニサラダ フルーツカクテル	ベイハン 米飯 とんかつ ツケ 茹でキャベツ キリボシダイコン 切干大根のナムル ミンシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (たらこ)
ゆう夕	ベイハン 米飯 トリニク フウ 鶏肉のピザ風グリル ツケ ソウ ほうれん草バター ゴボウサラダ ミンシル サイ 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 コノ フウ お好み風オムレツ ツケ ショヤ 塩焼きそば ハクサイ サクラ ア モノ 白菜と桜エビの和え物 ミンシル フ 味噌汁 (おつゆ麩) くだもの (洋梨)	ベイハン 米飯 ブタニク アマカライタ 豚肉ときのこの甘辛炒め プロッコリーと タマゴ 玉子のサラダ ミンシル ナス 味噌汁 (茄子) ごま昆布	ベイハン 米飯 シロミサカナ ハカダ 白身魚の博多焼き ツケ カリフラワーの ソテー キャベツと油揚げの和え ミンシル ナハ 味噌汁 (菜の花) タカナツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 トウフ ぎせい豆腐 ツケ ナス 茄子の煮物 シュンギク 春菊とピーナッツ和え ミンシル イモ 味噌汁 (じゃが芋) つぼ漬け	ベイハン 米飯 ダイコン さば大根 もやしとキムチの和え物 サトイモ ニ 里芋のそぼろ煮 ハクサイ 白菜漬け	ベイハン 米飯 ワカドリ 若鶏のカチャトーラ ツケ プロッコリー ウォルドーフサラダ ハクサイ ベーコンスープ フルーチェ
せいぶん成分	I補給 - 1879 kcal たんぱくしつ 蛋白質 81.3 g しじつ 脂質 58.4 g えんぶん 塩分 7.3 g	I補給 - 189.4 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.3 g しじつ 脂質 60.5 g えんぶん 塩分 10.1 g	I補給 - 1860 kcal たんぱくしつ 蛋白質 80.0 g しじつ 脂質 65.3 g えんぶん 塩分 8.6 g	I補給 - 1828 kcal たんぱくしつ 蛋白質 87.3 g しじつ 脂質 59.1 g えんぶん 塩分 9.1 g	I補給 - 1824 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.2 g しじつ 脂質 62.8 g えんぶん 塩分 7.5 g	I補給 - 1843 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.8 g しじつ 脂質 61.7 g えんぶん 塩分 8.1 g	I補給 - 1757 kcal たんぱくしつ 蛋白質 64.7 g しじつ 脂質 58.0 g えんぶん 塩分 8.7 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。