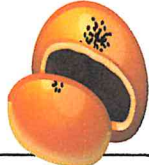







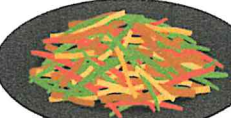





れもんちゃん しゅうかんこんだてひょう 週間献立表 れもんちゃん



日付	12月18日 (日)	12月19日 (月)	12月20日 (火)	12月21日 (水)	12月22日 (木)	12月23日 (金)	12月24日 (土)
あさ朝	あんぱん おからサラダ くだもの (フルーツミックス) ギョウニウ 牛乳 	ベイハン 米飯 ニラ玉 オクラとえのきの和え物 ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) ウメボ 梅干し ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン ピーナッツマーガリン カリフラワーと ベーコンのソテー くだもの(みかん缶) 牛乳 	ベイハン 米飯 ししゃも ピーマンと竹輪の炒め物 チクワ イタモノ 味噌汁 (里芋) イッショク 一食たいみそ ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン マーメイドジャム ハクサイ 白菜とハムの コールスローサラダ オウトウカン くだもの (黄桃缶) ギョウニウ 牛乳 	ベイハン 米飯 イト 糸コンの甘辛炒め ナットウ オクラ納豆 ミンシル 味噌汁 (大根葉) ダイコンバ ふりかけ (さけ) ギョウニウ 牛乳 	ショク 食パン りんごジャム かぼちゃのクリーム煮 ヨーグルト ギョウニウ 牛乳
ひる昼	ベイハン 米飯 ハッシュドポーク セサミカツ スパゲティサラダ ストロベリーババロア 	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚のコーンマヨ焼き ツケ 付) ほうれん草ソテー エスニックサラダ ヤサイ コロコロ野菜スープ ふりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 ナンハン チキン南蛮 ツケ 付) スパゲッティ もやしとハムの和え物 ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ)	ナメシ 菜飯 ちゃんぼん ヤ 焼き餃子 パインゼリー 	ベイハン 米飯 サケ ユウアンヤ 鮭の幽庵焼き ツケ 付) レンコンの金平 キンピラ ふきのツナ和え きのこののっぺい汁 	ベイハン 米飯 セレクト給食 ・ショートケーキ ・チョコレートケーキ ハヤシライス フライドチキン グリーンサラダ 	ベイハン 米飯 フタニク 豚肉とキャベツの ミソイタ 味噌炒め ナ 菜の花と桜エビの ア 和え物 ス 清まし汁 (巻き麩) ふりかけ (たらこ)
ゆう夕	ベイハン 米飯 チンジャオロース キャベツと白子の和え物 ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (たまご) 	ベイハン 米飯 マツカゼヤ 松風焼き ツケ 付) 人参の金平 キンピラ がんもとあさりの煮物 コマンナ 小松菜とツナの辛子和え カラシア しそ昆布	ベイハン 米飯 サイキョウヤ カラスカレイの西京焼き ツケ 付) いんげんの金平 キンピラ カブと揚げの炒め煮 タマゴ豆腐 玉子豆腐 ノザクナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 プルコギ キョウリ 胡瓜とささみの ショウユア わさび醤油和え かわたま汁 アンニン 杏仁フルーツ	ベイハン 米飯 コノ ヤキフウ お好み焼風オムレツ ツケ 付) 塩焼きそば ショヤ 青菜の胡麻和え アオナ 青菜の胡麻和え ミンシル 味噌汁 (豆腐・わかめ) タウフ たくあん漬け 	ベイハン 米飯 トウフ 豆腐しんじょうの ヤサイ 野菜あんかけ イトカンテン 糸寒天の酢の物 スノモノ 糸寒天の酢の物 ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) ソウ くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 サバ フメニ 鯖の梅煮 ツケ 付) 大根と人参の煮物 ダイコン ミンジン 大根と人参の煮物 ショウキク 春菊のデリサラダ ミンシル 味噌汁 (茄子) ナス 味噌汁 (茄子) タカナツ 高菜漬け
せいぶん成分	I補給 - 1908 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.2 g ししつ 脂質 70.5 g えんぶん 塩分 6.3 g	I補給 - 1719 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.0 g ししつ 脂質 49.7 g えんぶん 塩分 8.5 g	I補給 - 1877 kcal たんぱくしつ 蛋白質 77.5 g ししつ 脂質 66.9 g えんぶん 塩分 8.3 g	I補給 - 1820 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.7 g ししつ 脂質 56.0 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補給 - 1821 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.4 g ししつ 脂質 62.1 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補給 - 1915 kcal たんぱくしつ 蛋白質 88.1 g ししつ 脂質 65.5 g えんぶん 塩分 7.2 g	I補給 - 1746 kcal たんぱくしつ 蛋白質 81.0 g ししつ 脂質 55.0 g えんぶん 塩分 9.6 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。