



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	2月5日 (日)	2月6日 (月)	2月7日 (火)	2月8日 (水)	2月9日 (木)	2月10日 (金)	2月11日 (土)
あさ 朝	チョコチップメロンパン ポテトサラダ くだもの (パイナップル) ギュウニョウ 牛乳 	ベイハン 米飯 トウガン 冬瓜のオイスター煮 ナットウ オクラ納豆 ミンシル 味噌汁 (チンゲン菜) イッシュョウ ツクダニ 一食のり佃煮 ギュウニョウ 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム ス克蘭ブルエッグ ナ ハナ 菜の花のソテー ギュウニョウ 牛乳	ベイハン 米飯 イト 糸コンの甘辛炒め ハクサイ アマカライダ 白菜のおかか和え ミンシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (さけ) ギュウニョウ 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム チリコンカン ヨーグルト ギュウニョウ 牛乳 	ベイハン 米飯 ししゃも タケノコ キンピラ 筍の金平 ミンシル トウフ 味噌汁 (豆腐・わかめ) ウメボ 梅干し ギュウニョウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム カブのクリーム煮 ギュウニョウ 牛乳 
ひる 昼	ミートドリア アスパラサラダ ウィナーと ヤサイ 野菜のスープ ストロベリーゼリー 	ベイハン 米飯 カイセンマーボードウフ 海鮮麻婆豆腐 ピーマンのナムル ハルサメ ワカメと春雨のスープ ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 ギュウニク 牛肉のスパイスソテー ツケ 付) スパゲティソテー シュンギク 春菊のピーナッツ和え ミンシル ナス 味噌汁 (茄子) くだもの (フルーツ ミルクス)	ベイハン ショウ 米飯 (小) カレーうどん コロッケ コーヒーゼリー 	ベイハン 米飯 サケ 鮭のちゃんちゃん焼き ツナ スナップエンドウと ツナのサラダ 清まし汁 (とろろ昆布) ふりかけ (しそ)	ベイハン 米飯 トリニク タツタア 鶏肉の竜田揚げ ツケ センギキ 付) 千切りキャベツ いんげんのごまマヨ和え ミンシル シュンギク 味噌汁 (春菊)	ベイハン 米飯 レンコンイ 蓮根入りつくね焼き (照り焼き) ツケ コマツナ 付) 小松菜の オイスター炒め マカロニサラダ ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) ふりかけ (かつお)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 シロミサカナ チュウカ 白身魚の中華あんかけ キャベツと竹輪の和え物 ミンシル 味噌汁 (さつま芋) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 トリニク ミン ヤ 鶏肉のゴマ味噌焼き ツケ ニンジン キンピラ 付) 人参の金平 ふきとツナの和え物 ス シル マ 清まし汁 (巻き麩) くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 さばダイコン 大根 ほうれん草の白和え がんもの煮物 カッパ漬け 	ベイハン 米飯 かにタマフウ かに玉風あんかけ ツケ チンゲンサイ キクラゲ 付) 青梗菜と木耳の ソテー ささみのピリ辛サラダ きのこの生姜スープ ノザワナツ 野沢菜漬け 	ベイハン 米飯 ポークソテー (ガーリック醤油) ツケ さつま芋と エリンギのバターソテー トウモロコシ アブラア 豆苗と油揚げの おろし和え ミンシル ダイコンバ 味噌汁 (大根菜) くだもの (みかん)	タカナ 高菜ライス エビチリ ガーリックスープ くだもの (りんご) 	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) ヤングコーンと ベーコンのソテー キリボンダイコン キュウリ 切干大根と胡瓜の アマズア 甘酢和え ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) タカナツ 高菜漬け
せいぶん 成分	I補給 - 1738 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 58.6 g えんぶん 7.1 g	I補給 - 1714 kcal たんぱく質 81.0 g 脂質 50.1 g えんぶん 7.5 g	I補給 - 1832 kcal たんぱく質 77.6 g 脂質 60.9 g えんぶん 6.6 g	I補給 - 1780 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 51.0 g えんぶん 9.3 g	I補給 - 1870 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 60.2 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1735 kcal たんぱく質 73.8 g 脂質 56.9 g えんぶん 8.9 g	I補給 - 1809 kcal たんぱく質 73.6 g 脂質 64.0 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。