



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	2月12日 (日)	2月13日 (月)	2月14日 (火)	2月15日 (水)	2月16日 (木)	2月17日 (金)	2月18日 (土)
あさ朝	クワッパン ヘルシーサラダ パンプキンスープ 牛乳 	米飯 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え 味噌汁 (おつゆ麩) ゆずみそ 牛乳	食パン イチゴジャム キャベツと ウインナーのソテー タラモサラダ 牛乳	米飯 大根と油揚げの煮物 とろろ芋 味噌汁 (チンゲン菜) 梅干し 牛乳	食パン りんごジャム ミートボールの トマト煮 ヨーグルト 牛乳	米飯 切干大根の煮物 梅納豆 味噌汁 (春菊) ふりかけ (さけ) 牛乳	食パン マーマレードジャム マカロニサラダ レタスとベーコンの スープ 牛乳
ひる昼	米飯 白身魚の カレーパン粉焼き 付) アスパラガスのソテー 白菜とえのきの和え物 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (野菜)	米飯 豚肉の生姜炒め 菜の花と白子の和え物 味噌汁 (里芋) ふりかけ (たまご)	オムハヤシ 水菜のカリカリ じゃこサラダ パイザンヌスープ ガトーショコラ 	米飯 サーモンのムニエル (マスタードクリーム) 付) スナップエンドウ のソテー 春菊のピーナッツ和え カブのスープ ふりかけ (たらこ)	米飯 蒸し鶏の油淋鶏ソース 付) もやし炒め 大根とツナの和え物 味噌汁 (じゃが芋)	菜飯 ちゃんぽん いんげんと ささみの和え物 パインゼリー 	米飯 鯖の辛味焼き 付) ふきの金平 ごぼうとこんにゃくの ごま味噌炒め 清まし汁 (まいたけ)
ゆゆう夕	米飯 親子煮 ねばねばサラダ 赤出汁 (巻き麩) くだもの (洋梨)	米飯 魚の梅しそ焼き 付) 突きこんの金平 春雨とハムのサラダ 鶏と長葱のスープ ごま昆布	米飯 ぎせい豆腐 付) 茄子の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 (大根葉) つぼ漬	五目チャーハン 春巻きとしゅうまい 小松菜の中華和え 清まし汁 (ハンペン) 	米飯 ミックスフライ 付) キャベツの千切り オクラの チーズおかか和え 味噌汁 (厚揚げ) 高菜漬	米飯 肉じゃが ピーマンの しそ昆布和え かきたま味噌汁 くだもの (バナナ) 	米飯 オープンオムレツ 付) フライドポテト ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 (大根) 野沢菜漬
せいぶん成分	I補給 - 1734 kcal たんぱく質 71.8 g 脂質 71.2 g えんぶん 8.1 g	I補給 - 1774 kcal たんぱく質 79.3 g 脂質 55.3 g えんぶん 9.4 g	I補給 - 1873 kcal たんぱく質 73.2 g 脂質 65.5 g えんぶん 8.6 g	I補給 - 1841 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 71.7 g えんぶん 8.4 g	I補給 - 1782 kcal たんぱく質 78.0 g 脂質 54.7 g えんぶん 9.9 g	I補給 - 1855 kcal たんぱく質 75.7 g 脂質 48.8 g えんぶん 10.4 g	I補給 - 1843 kcal たんぱく質 73.3 g 脂質 62.2 g えんぶん 9.3 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。