



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	3月12日 (日)	3月13日 (月)	3月14日 (火)	3月15日 (水)	3月16日 (木)	3月17日 (金)	3月18日 (土)
あさ 朝	<p>食パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ミートボールの トマト煮</p> <p>くだもの (パイナップル)</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>あさりと大根の柚子煮</p> <p>納豆</p> <p>味噌汁 (ほうれん草)</p> <p>のり佃煮</p> <p>牛乳</p>	<p>ジャムパン</p> <p>かぼちゃさらだ</p> <p>ほうれん草ソテー</p> <p>牛乳</p> 	<p>米飯</p> <p>なすのオイスター ソース炒め</p> <p>白菜のお浸し</p> <p>味噌汁 (菜の花)</p> <p>ふりかけ (さけ)</p> <p>牛乳</p>	<p>食パン</p> <p>りんごジャム</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>ししゃも</p> <p>菜の花のソテー</p> <p>味噌汁 (大根)</p> <p>梅びしお</p> <p>牛乳</p>	<p>食パン</p> <p>ピーナッツマーガリン</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>コーンスープ</p> <p>牛乳</p>
ひる 昼	<p>米飯</p> <p>鶏肉のチーズ焼き</p> <p>付) カリフラワーの ソテー</p> <p>きのこマリネサラダ</p> <p>味噌汁 (豆腐・わかめ)</p> <p>きなこプリン</p>	<p>米飯</p> <p>豚肉と厚揚げの 味噌炒め</p> <p>おくらとカニカマの 和え物</p> <p>清まし汁 (菜の花)</p> <p>ふりかけ (野菜)</p>	<p>米飯</p> <p>ポークソテー (マスタードクリーム)</p> <p>付) いんげんの しめじのソテー</p> <p>カリカリじゃこサラダ</p> <p>彩り野菜の コンソメスープ</p> <p>ホワイトムース</p>	<p>五目チャーハン</p> <p>皿うどん</p> <p>春菊のおかか和え</p> 	<p>米飯</p> <p>赤魚の柚子こしょう焼き</p> <p>付) 人参の金平</p> <p>春雨チャプチェ</p> <p>味噌汁 (チンゲン菜)</p> <p>ふりかけ (かつお)</p>	<p>米飯</p> <p>メンチカツ</p> <p>付) スパゲッティ</p> <p>ヘルシーサラダ</p> <p>味噌汁 (じゃが芋)</p> <p>ふりかけ (しそ)</p>	<p>米飯</p> <p>鶏肉のバジルマヨ焼き</p> <p>付) マカロニ</p> <p>大根サラダ</p> <p>味噌汁 (さつま芋)</p> <p>みかんゼリー</p>
ゆう 夕	<p>米飯</p> <p>白身魚のから揚げ (ごまソース)</p> <p>付) 金平ゴボウ</p> <p>ひじきのイタリアンサラダ</p> <p>味噌汁 (もやし・にら)</p> <p>ふりかけ (たまご)</p>	<p>米飯</p> <p>チャーマンオムレツ</p> <p>付) ブロッコリー</p> <p>胡瓜とクラゲの和え物</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ごま昆布</p>	<p>米飯</p> <p>チキンクリームシチュー</p> <p>キャベツの和え物</p> <p>ふきの金平</p> <p>ふりかけ (たらこ)</p> 	<p>米飯</p> <p>牛肉とたけのこの 甘辛炒め</p> <p>もやしのナムル</p> <p>中華スープ</p> <p>べったら漬</p>	<p>米飯</p> <p>豆腐しんじょうの 野菜あんかけ</p> <p>レンコンの ゴママヨサラダ</p> <p>味噌汁 (里芋)</p> <p>高菜漬</p>	<p>米飯</p> <p>茄子と豚肉の キムチ炒め</p> <p>ピーナッツとツナの和 清まし汁 (えのき)</p> <p>くだもの (黄桃缶)</p>	<p>米飯</p> <p>鯖のピリ辛味噌煮</p> <p>付) 高野豆腐の煮物</p> <p>小松菜と カニカマのナムル</p> <p>清まし汁 (巻き麩)</p> <p>カッパ漬</p>
せいぶん 成分	<p>I補* - 1816 kcal</p> <p>たんぱく質 79.2 g</p> <p>脂質 61.8 g</p> <p>えんぶん 9.0 g</p>	<p>I補* - 1737 kcal</p> <p>たんぱく質 75.8 g</p> <p>脂質 59.3 g</p> <p>えんぶん 9.8 g</p>	<p>I補* - 1791 kcal</p> <p>たんぱく質 69.4 g</p> <p>脂質 62.6 g</p> <p>えんぶん 8.4 g</p>	<p>I補* - 1869 kcal</p> <p>たんぱく質 73.5 g</p> <p>脂質 64.1 g</p> <p>えんぶん 7.6 g</p>	<p>I補* - 1724 kcal</p> <p>たんぱく質 78.9 g</p> <p>脂質 50.7 g</p> <p>えんぶん 8.7 g</p>	<p>I補* - 1721 kcal</p> <p>たんぱく質 63.6 g</p> <p>脂質 43.2 g</p> <p>えんぶん 8.0 g</p>	<p>I補* - 1888 kcal</p> <p>たんぱく質 80.3 g</p> <p>脂質 65.8 g</p> <p>えんぶん 8.8 g</p>

◎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。