



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	6月18日 (日)	6月19日 (月)	6月20日 (火)	6月21日 (水)	6月22日 (木)	6月23日 (金)	6月24日 (土)
あ 朝	シヨク 食パン マーマレードジャム スクランブルエッグ キャベツと ウインナーのソテー ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ゴボウと角天の炒め物 チュウカフハルサメ 中華風春雨サラダ ミンシル 味噌汁 (オクラ) イッシュヨク ツクダ 一食のり佃煮 ギョウニユウ 牛乳	ロールパン チョコクリーム ジャーマンレンコン ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ひじきの <sup>ニモノ</sup> 煮物 コマツナ サクラ 小松菜と桜エビの 炒め物 ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) ふりかけ (しそ) ギョウニユウ 牛乳	シヨク 食パン ピーナッツマーガリン ヘルシーサラダ くだもの (りんご) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 切り干し大根の煮物 チンゲンサイ 青梗菜とコーンの和え物 ミンシル 味噌汁 (玉葱) ふりかけ (わかめ) ギョウニユウ 牛乳	メロンパン チリコンカン クリームスープ ギョウニユウ 牛乳 
ひ 昼	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚のマヨネーズ焼き ツケ ニンジン キンピラ 付) 人参の金平 トクガン レイセイ 冬瓜の冷製あんかけ ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) ストロベリーババロア	ベイハン 米飯 ハンバーグ (おろしポン酢) ツケ 付) ブロッコリーと アカ 赤パプリカのグリル ナ ハナ 菜の花のごま和え ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) くだもの (パイ)	ベイハン 米飯 トリニク ハカダヤ 鶏肉の博多焼き 付) アスパラと エリンギのソテー ハクサイ シュンギク シラスア 白菜と春菊の白子和え ミンシル 味噌汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ (かつお)	クロワッサン スパゲティボロネーゼ キャベツと チーズのサラダ ガーリックスープ マスカットゼリー 	ベイハン 米飯 アカウオ 赤魚のから揚げ (ゴマソース) ツケ キンピラ 付) ふきの金平 マカロニサラダ ニラとしめじの 春雨スープ ふりかけ (野菜)	チュウカドン 中華丼 ム 蒸ししゅうまい タマゴ チュウカ 玉子の中華スープ アイスクリーム 	ベイハン 米飯 サケ ユウアンヤ 鮭の幽庵焼き ツケ 付) じゃが芋の金平 ビーフンの中葱和え ミンシル 味噌汁 (茄子) ふりかけ (ビーフ)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 トリニク ヤサイ 鶏肉の野菜あんかけ コマツナ 小松菜のフレンチサラダ ミンシル 味噌汁 (里芋) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 ブタニク ナス ミソイタ 豚肉と茄子の味噌炒め オクラのなめ茸和え わかめスープ ごま昆布 	ベイハン 米飯 シロミサカナ ユズ 白身魚の柚子こしょう ツケ イト アマカライタ 付) 糸コンの甘辛炒め ダイコン 大根とツナのサラダ ミンシル 味噌汁 (南瓜) ノザワナツ 野沢菜漬	ベイハン 米飯 ツナのカラフルオムレツ ツケ ナ ハナ 付) 菜の花ソテー キュウリ 胡瓜とカリフラワーの 梅かつお和え ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) タカナツ 高菜漬	ベイハン 米飯 ヤキニクイタ 焼肉炒め キリボシ ナス 切干と茄子のナムル ミンシル 味噌汁 (春菊) キムチ 	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のチーズ焼き ツケ 付) ヤングコーンと ベーコンのソテー ほうれん草と 舞茸の和え物 ミンシル 味噌汁 (大根) しば漬	ベイハン 米飯 トウフ ニク 豆腐の肉みそあんかけ トウモロコシ 豆苗とささみの 胡麻サラダ 清まし汁 (とろろ昆布) くだもの (フルーツカクテル)
せい 成分	I補給 - 1846 kcal たんぱく質 77.2 g 脂質 65.4 g えんぶん 7.5 g	I補給 - 1847 kcal たんぱく質 74.6 g 脂質 52.2 g えんぶん 10.3 g	I補給 - 1794 kcal たんぱく質 75.0 g 脂質 69.9 g えんぶん 8.9 g	I補給 - 1896 kcal たんぱく質 78.0 g 脂質 64.5 g えんぶん 9.7 g	I補給 - 1858 kcal たんぱく質 70.8 g 脂質 64.7 g えんぶん 7.9 g	I補給 - 1859 kcal たんぱく質 71.0 g 脂質 67.7 g えんぶん 8.5 g	I補給 - 1888 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 65.6 g えんぶん 7.8 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。