



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25日 (日)	6月26日 (月)	6月27日 (火)	6月28日 (水)	6月29日 (木)	6月30日 (金)	7月1日 (土)
あさ 朝	シヨク 食パン りんごジャム パンプキンサラダ ミルクスープ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ヤサイイタ 野菜炒め だし巻き卵 味噌汁 (じゃが芋) イッシュク 一食たいみそ ギョウニウ 牛乳	ホットケーキ マーガリン 菜の花とウィンナーの ガーリックソテー ヨーグルト ギョウニウ 牛乳 	ベイハン 米飯 キ ヨンブ ニモノ 切り昆布の煮物 キムチ納豆 味噌汁 (キャベツ) ふりかけ (さけ) ギョウニウ 牛乳	シヨク 食パン イチゴジャム ヤングコーンのソテー くだもの (バナナ) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 アツア フク ニ 厚揚げの含め煮 チンゲンサイ ア 青梗菜のおかか和え 味噌汁 (大根葉) ふりかけ (しそ) ギョウニウ 牛乳 	シヨク 食パン チョコクリーム スパゲッティサラダ コーンスープ ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 ごぼうつくね ツケ) ピーマンの金平 センギ 干切り大根の甘酢和え 味噌汁 (チンゲン菜) カラメルプリン	とうもろこしご飯 冷やしうどん とり天 くだもの (洋梨) 	ベイハン 米飯 サバ ネギゴマ ユヤ 鯖の葱胡麻しょう油焼き ツケ) ダイコン ア キンピラ 付) 大根と揚げの金平 ポパイサラダ 味噌汁 (春菊) ふりかけ (かつお)	ハヤシライス ハムカツ レタスとささみの サラダ ピーチゼリー 	ベイハン 米飯 サケ 鮭のちゃんちゃん焼き 菜の花の ピーナッツ和え けんちん汁 ふりかけ (野菜) 	ベイハン 米飯 とんかつ ツケ) ヤサイ 付) 野菜サラダ ナス 茄子のそぼろ煮 味噌汁 (おつゆ麩) ぶどうゼリー	ベイハン 米飯 トリ 鶏のシオれもん焼き ツケ) アスパラと エリンギのソテー コマツナ チクワ ア モノ 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁 (白菜) ふりかけ (のりごま)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 アカウオ ニツ 赤魚の煮付け ツケ) ナス ニモノ 付) 茄子の煮物 サトイモ 里芋のそぼろ煮 味噌汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ (たまご) 	ベイハン 米飯 ギョウニク 牛肉のスパイスソテー ツケ) パセリスパゲティ オクラのみょうが和え 味噌汁 (もやし・ニラ) しそ昆布	ベイハン 米飯 フタニク ショウガイタ 豚肉の生姜炒め キュウリ カラア 胡瓜とクラゲのピリ辛和 え 清まし汁 (ハンペン) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 トウフ 豆腐ステーキ きのこあん もやしと桜エビの和え物 味噌汁 (かぼちゃ) タカナツ 高菜漬け 	ベイハン 米飯 エビチリオムレツ ツケ) カリフラワーのソテ 付) シュンギク ア モノ 春菊のしらす和え 味噌汁 (茄子) カッパ漬け	ベイハン 米飯 ワフウ 和風ロールキャベツ ツケ) ブロccoli 付) トウガン フタニク ニモノ 冬瓜と豚肉の煮物 タラモサラダ たくあん漬け 	ベイハン 米飯 シロミザカナ 白身魚の利休焼き ツケ) れんこんのキンピラ 付) ハルサメ 春雨ときゅうりの 酢の物 味噌汁 (大根) くだもの (りんご)
せいぶん 成分	I補給* - 1719 kcal たんぱくしつ 蛋白質 78.4 g ししつ 脂質 44.0 g えんぶん 塩分 8.7 g	I補給* - 1783 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.0 g ししつ 脂質 51.8 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補給* - 1792 kcal たんぱくしつ 蛋白質 86.7 g ししつ 脂質 72.7 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補給* - 1834 kcal たんぱくしつ 蛋白質 88.7 g ししつ 脂質 56.0 g えんぶん 塩分 8.5 g	I補給* - 1695 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.0 g ししつ 脂質 57.9 g えんぶん 塩分 9.5 g	I補給* - 1818 kcal たんぱくしつ 蛋白質 63.9 g ししつ 脂質 55.9 g えんぶん 塩分 9.4 g	I補給* - 1711 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.3 g ししつ 脂質 50.3 g えんぶん 塩分 7.9 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。