



れもんちゃん 週間献立表 れもんちゃん



ひづけ 日付	7月16日 (日)	7月17日 (月)	7月18日 (火)	7月19日 (水)	7月20日 (木)	7月21日 (金)	7月22日 (土)
あき 朝	ロールパン ピーナッツマーガリン ポテトサラダ くだもの(りんご) 牛乳	米飯 卵の花 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(じゃが芋) 梅干し 牛乳	お豆のあんバターパン 南瓜のクリーム煮 ヨーグルト 牛乳	米飯 カブのくず煮 青じそ納豆 味噌汁(かぼちゃ) 一食のり佃煮 牛乳	食パン イチゴジャム ヘルシーサラダ 青梗菜の豆乳スープ 牛乳	米飯 じゃが芋のきんぴら 小松菜の和え物 味噌汁(大根) たいみそ 牛乳	食パン マーマレードジャム ハムエッグ ズッキーニのソテー 牛乳
ひる 昼	米飯 豚肉と茄子のキムチ炒め 切干のゴママヨサラダ 味噌汁(チンゲン菜) パウンドケーキ	米飯 ミートローフ (デミグラスソース) 付) ブロッコリー 付) マカロニ おくらのおろし和え 味噌汁(春菊) くだもの(パイナップル)	ワカメご飯 皿うどん 春巻き ストロベリーゼリー 	米飯 鯖のカレームニエル (トマトソース) 付) スナップエンドウ ソテー 白菜とハムのコール スローサラダ かきたまスープ ふりかけ(たらこ)	キーマカレー マカロニサラダ ヨーグルトババロア 	米飯 レモンチキンマリネ 付) グリーンリーフ 蓮根と豚肉のガーリック バター炒め 味噌汁(豆腐・わかめ) ふりかけ(野菜)	米飯 ポークチャップ 付) パセリスパゲティ キャベツと竹輪の和え物 味噌汁(おつゆ麩) ピーチゼリー
ゆ 夕	米飯 すり身のピリ辛焼き 付) 焼きビーフン いんげんとささみの 梅和え 味噌汁(茄子) ふりかけ(たまご)	米飯 赤魚の柚子こしょう焼き 付) 大根菜のごま油炒め メンマと鶏肉の炒め煮 もやしの胡麻和え 野沢菜漬	米飯 鶏肉のパン粉焼き 付) カリフラワーの ソテー 青梗菜と桜エビの和え物 きのこスープ ごま昆布	米飯 豆腐の肉味噌あんかけ もやしとワカメの和え物 清まし汁(はんぺん) しば漬	米飯 サワラのピリ辛照り煮 付) がんもどき 菜の花と白子の和え物 味噌汁(里芋) 高菜漬	米飯 つくねハンバーグ (野菜あん) ピーマンとツナの和え物 味噌汁(菜の花) くだもの(バナナ) 	米飯 白身魚のから揚げ (みぞれかけ) 付) ふきの金平 春菊のピーナッツ和え 味噌汁(厚揚げ) カッパ漬
せいぶん 成分	I補給 - 1709 kcal たんぱく質 76.1 g 脂質 57.4 g えんぶん 7.4 g	I補給 - 1712 kcal たんぱく質 77.7 g 脂質 46.9 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1898 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 71.2 g えんぶん 6.8 g	I補給 - 1761 kcal たんぱく質 81.7 g 脂質 56.2 g えんぶん 8.4 g	I補給 - 1901 kcal たんぱく質 77.1 g 脂質 65.2 g えんぶん 9.2 g	I補給 - 1812 kcal たんぱく質 75.0 g 脂質 55.0 g えんぶん 8.9 g	I補給 - 1806 kcal たんぱく質 80.9 g 脂質 59.2 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。