



しゅうかんこんだてひょう
週間献立表

れもんちゃん

れもんちゃん



ひづけ 日付	8月20日 (日)	8月21日 (月)	8月22日 (火)	8月23日 (水)	8月24日 (木)	8月25日 (金)	8月26日 (土)
あさ 朝	<p>食パン</p> <p>りんごジャム</p> <p>ヘルシーサラダ</p> <p>コーンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>冬瓜のカニカマあんかけ</p> <p>いんげんの黒ごまよこし</p> <p>味噌汁 (厚揚げ)</p> <p>ゆずみそ</p> <p>牛乳</p>	<p>食パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ヤングコーンのソテー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>糸コンの甘辛炒め</p> <p>味噌汁 (青梗菜)</p> <p>ふりかけ (かつお)</p> <p>牛乳</p>	<p>食パン</p> <p>ピーナッツマーガリン</p> <p>カブのクリーム煮</p> <p>くだもの (洋梨)</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>里芋の柚子風味</p> <p>中華風春雨サラダ</p> <p>味噌汁 (茄子)</p> <p>梅干し</p> <p>牛乳</p>	<p>コッペパン</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>ウインナーソテー</p> <p>牛乳</p>
ひる 昼	<p>米飯</p> <p>白身魚のパン粉焼き</p> <p>付) アスパラのソテー</p> <p>小松菜のおかか和え</p> <p>きくらげの中華スープ</p> <p>ミニドーナツ</p>	<p>米飯</p> <p>蓮根入りつくね焼き</p> <p>(照り焼き)</p> <p>付) 人参の金平</p> <p>春雨サラダ</p> <p>味噌汁 (春菊)</p> <p>ふりかけ (野菜)</p>	<p>米飯</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>オクラの磯辺和え</p> <p>味噌汁 (豆腐・わかめ)</p> <p>きなこプリン</p>	<p>高菜チャーハン</p> <p>ビーフとツナの炒め物</p> <p>中華コーンスープ</p> <p>シューアイス</p> 	<p>米飯</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>付) 千切りキャベツ</p> <p>ほうれん草の白子和え</p> <p>味噌汁 (菜の花)</p> <p>ふりかけ (のりごま)</p>	<p>菜飯</p> <p>ジャージャー麺</p> <p>白菜のなめ茸和え</p> <p>ぶどうゼリー</p> 	<p>米飯</p> <p>赤魚の柚子こしょう焼き</p> <p>付) いんげんの金平</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>味噌汁 (じゃが芋)</p> <p>ふりかけ (わかめ)</p>
ゆう 夕	<p>米飯</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>付) ブロッコリーソテー</p> <p>菜の花のピーナッツ和え</p> <p>味噌汁 (おつゆ麩)</p> <p>ふりかけ (ビーフ)</p>	<p>米飯</p> <p>白身魚の甘酢あんかけ</p> <p>タラモサラダ</p> <p>のっぺい汁</p> <p>しそ昆布</p>	<p>米飯</p> <p>お好み風オムレツ</p> <p>付) もやしソテー</p> <p>竹輪と胡瓜の酢の物</p> <p>味噌汁 (ほうれん草)</p> <p>ふりかけ (たらこ)</p> 	<p>米飯</p> <p>豆腐ステーキ</p> <p>(和風きのこあん)</p> <p>きゃべつとコーンのサラダ</p> <p>清まし汁 (花麩)</p> <p>たくあん漬</p>	<p>米飯</p> <p>鮭のムニエル</p> <p>(みぞれかけ)</p> <p>付) 南瓜の煮物</p> <p>ピーマンのナムル</p> <p>ニラとしめじのスープ</p> <p>つぼ漬</p>	<p>米飯</p> <p>牛肉の塩だれ炒め</p> <p>切干大根のごま和え</p> <p>味噌汁 (大根葉)</p> <p>高菜漬</p>	<p>米飯</p> <p>豚肉と厚揚げの</p> <p>味噌炒め</p> <p>ゴボウサラダ</p> <p>清まし汁 (エビ団子)</p> <p>くだもの (黄桃缶)</p>
せいぶん 成分	<p>I初* - 1769 kcal</p> <p>たんぱく質 78.7 g</p> <p>脂質 53.9 g</p> <p>えんぶん 8.0 g</p>	<p>I初* - 1782 kcal</p> <p>たんぱく質 75.3 g</p> <p>脂質 54.5 g</p> <p>えんぶん 8.8 g</p>	<p>I初* - 1974 kcal</p> <p>たんぱく質 88.3 g</p> <p>脂質 70.7 g</p> <p>えんぶん 9.9 g</p>	<p>I初* - 1609 kcal</p> <p>たんぱく質 67.4 g</p> <p>脂質 45.0 g</p> <p>えんぶん 7.1 g</p>	<p>I初* - 1838 kcal</p> <p>たんぱく質 73.2 g</p> <p>脂質 67.5 g</p> <p>えんぶん 8.3 g</p>	<p>I初* - 1766 kcal</p> <p>たんぱく質 71.7 g</p> <p>脂質 51.7 g</p> <p>えんぶん 6.9 g</p>	<p>I初* - 1749 kcal</p> <p>たんぱく質 83.7 g</p> <p>脂質 54.1 g</p> <p>えんぶん 7.6 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。