



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



ひつけ 日付	8月4日 (日)	8月5日 (月)	8月6日 (火)	8月7日 (水)	8月8日 (木)	8月9日 (金)	8月10日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 キンピラ 金平ごぼう おくら ^{ナットウ} 納豆 ミソシル 味噌汁 (じゃが芋) ^{イモ} ふりかけ (さけ) ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム オムレツ タマネギ 玉葱のチーズ焼き ^ヤ ギョウニウ 牛乳 	ベイハン 米飯 けんちん ^ニ 煮 キャベツのしそ昆布和え ^{コンブ ア} ミソシル 味噌汁 (ほうれん草) ^{ソウ} ふりかけ (梅) ^{ウメ} ギョウニウ 牛乳	ロールパン マーマレードジャム カリフラワーのベーコ カボチャサラダ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 キリボンダイコン ^{ニモノ} 切干大根の煮物 タマゴ 玉子サラダ ミソシル 味噌汁 (豆腐・わかめ) ^{トウフ} ふりかけ (たらこ) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ゴーヤの ^{タマゴ} 卵とし シラスのおろし和え ^ア ミソシル 味噌汁 (茄子) ^{ナス} 一食のり佃煮 ^{イッシュョク ツクダニ} ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム マズ 豆たっぷりサラダ ミネストローネ ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	べいはん 米飯 ほきの ^{ナンバンツ} 南蛮漬け ツケ ^{ア ナス} 揚げ茄子 カボチャ 南瓜のコンソメ煮 ^ニ ス ^{シル} まし汁 (そうめん)	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のトマトクリーム ^ニ 煮 ツケ ^ア 付) ブロッコリーのソテー ツナとレタスのサラダ キャベツのスープ	ベイハン 米飯 テ 手ごねハンバーグ (デミグラスソース) ツケ ^{オンヤサイ} 付) 温野菜 (じゃが芋・人参) ^{イモ ニンジン} ヤ 焼ききのこの マスタードマリネ コンソメスープ	じゃこ ^{ナメシ} 菜飯 オンタマ 温玉ぶっかけうどん ささみカツ ほうれん草と桜エビの ^{ソウ サクラ} 和え物 ^{ア モノ} ナツ 夏みかんゼリー   	べいはん 米飯 ホイコウロウ 回鍋肉 チュウカフク ^{ヒヤヤッコ} 中華風冷奴 カイワ ^{タマゴ} 貝割れと卵のスープ くだもの (スイカ) 	テ ^{ヤ ドン} 照り焼き丼 バンサンスー わかめと豆腐 ^{トウフ} のスープ くだもの (洋梨) 	ベイハン 米飯 サバ ^{テ ヤ} 鯖の照り焼き ツケ ^{キンピラ} 付) 金平こんにやく ツケ ^{キヌ} 付) 絹さやのソテー キュウリ 胡瓜のおろし和え ^ア ミソシル 味噌汁 (おつゆ ^フ 麩)
ゆ 夕	べいはん 米飯 テグサ ^ヤ 千草焼き ツケ ^{ハナニンジン} 付) 花人参 イト 糸コンの明太炒め ^{メンタイイタ} ミソシル 味噌汁 (里芋) ^{サトイモ} ふりかけ (野菜) ^{ヤサイ}	べいはん 米飯 かれいの煮付け ^{ニツ} ツケ ^{アツア トウフ} 付) 厚揚げ豆腐 ツケ ^{ハナニンジン} 付) 花人参 ダイコン 大根とクラゲの ^{チュウカア} 中華和え ミソシル 味噌汁 (たまねぎ)	ベイハン 米飯 フタニク ^{コウミ イタ} 豚肉の香味炒め ポパイサラダ ミソシル 味噌汁 (大根葉・人参) ^{ダイコンバ ニンジン} くだもの (フルーツカクテル)	ベイハン 米飯 サケ ^{シオヤ} 鮭の塩焼き ツケ ^{ダイコン} 付) 大根おろし ポテトサラダ ミソシル 味噌汁 (南瓜) ^{カボチャ}	ベイハン 米飯 さつま焼 ^{ヤキ} ツケ ^{ニンジン キンピラ} 付) 人参の金平 マーボー ^{ナス} 麻婆茄子 フタジル 豚汁 ふりかけ (梅) ^{ウメ}	ベイハン 米飯 トリニク ^{ジブニ} 鶏肉の治部煮 ツケ ^{サトイモ ニモノ} 付) 里芋の煮物 ツケ ^{ハナニンジン} 付) 花人参 キュウリ 胡瓜とエビの酢 ^{スノモノ} の物 ミソシル 味噌汁 (もやし・ニラ)	カツカレー カイソウ 海藻サラダ くだもの (オレンジ) 
せいぶん 成分	I補 ^キ - 1839 kcal たんぱく ^{クシツ} 質 73.8 g し ^{シツ} 脂質 54.4 g えん ^{ブン} ぶん 8.4 g	I補 ^キ - 1781 kcal たんぱく ^{クシツ} 質 82.9 g し ^{シツ} 脂質 42.3 g えん ^{ブン} ぶん 9.7 g	I補 ^キ - 1812 kcal たんぱく ^{クシツ} 質 71.7 g し ^{シツ} 脂質 41.6 g えん ^{ブン} ぶん 7.4 g	I補 ^キ - 1807 kcal たんぱく ^{クシツ} 質 65.8 g し ^{シツ} 脂質 48.9 g えん ^{ブン} ぶん 7.7 g	I補 ^キ - 1849 kcal たんぱく ^{クシツ} 質 83.5 g し ^{シツ} 脂質 45.2 g えん ^{ブン} ぶん 7.8 g	I補 ^キ - 1874 kcal たんぱく ^{クシツ} 質 79.1 g し ^{シツ} 脂質 52.9 g えん ^{ブン} ぶん 9.4 g	I補 ^キ - 1830 kcal たんぱく ^{クシツ} 質 65.8 g し ^{シツ} 脂質 50.3 g えん ^{ブン} ぶん 9.3 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。