


れもんちゃん 🍌 しゅうかんこんだてひょう 🍌 れもんちゃん
週間献立表

ひづけ 日付	10月22日 (日)	10月23日 (月)	10月24日 (火)	10月25日 (水)	10月26日 (木)	10月27日 (金)	10月28日 (土)
あさ 朝	<p>チョコパン ヘルシーサラダ ウインナーと 野菜のスープ 牛乳</p>	<p>米飯 切り昆布の煮物 青菜の胡麻和え 味噌汁 (おつゆ麩) 一食のり佃煮 牛乳</p>	<p>食パン チョコクリーム チリコンカン くだもの (フルーツカクテル) 牛乳</p>	<p>米飯 ししゃも 人参の金平 味噌汁 (チンゲン菜) 梅干し 牛乳</p>	<p>食パン ピーナッツマーガリン かぼちゃのコンソメ煮 くだもの (バナナ) 牛乳</p> 	<p>米飯 厚焼き玉子 いんげんの金平 味噌汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ (たらこ) 牛乳</p>	<p>食パン マーマレードジャム ポテトサラダ コーンスープ 牛乳</p>
ひる 昼	<p>プルコギ丼 山芋のわさび醤油和え かきたま汁 杏仁豆腐</p> 	<p>米飯 豚肉の塩だれ炒め オクラとえのきの ポン酢和え のっぺい汁 ふりかけ (たまご)</p>	<p>米飯 チキン南蛮 付) 干切りキャベツ ピーマンのじゃこ和え 味噌汁 (ほうれん草)</p> 	<p>ソフトフランスパン スパゲッティボロネーゼ キャベツのサラダ レタススープ コーヒーゼリー</p> 	<p>米飯 ポークソテー (ジェノバソース) 付) 花野菜の ペペロンチーノ 菜の花とささみの和え物 ジュリアンスープ ふりかけ (のりごま)</p>	<p>海老ピラフ ビーフシチューコロケ ミネストローネ パインゼリー</p> 	<p>ゆうこう祭</p> 
ゆう 夕	<p>米飯 チキンクリームシチュー レタスマリネ くだものオレンジ) ふりかけ (さけ)</p> 	<p>米飯 白身魚の野菜あんかけ 春菊の白和え 味噌汁 (茄子) ごま昆布</p>	<p>米飯 ぎせい豆腐 付) 茄子の煮物 白菜とハムの甘酢和え 清まし汁 (エビ団子) 野沢菜漬</p> 	<p>米飯 お好み焼風オムレツ 付) もやしソテー 胡瓜とわかめの 酢味噌和え カニカマと長葱のスープ つぼ漬</p>	<p>米飯 さば大根 ほうれん草と桜エビの 和え物 味噌汁 (厚揚げ) 高菜漬</p> 	<p>米飯 鶏のシオれもん焼き 付) きのこと ヤングコーンのソテー 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁 (オクラ) カッパ漬</p>	<p>木の葉丼 春雨サラダ 味噌汁 (大根葉) りんごゼリー</p> 
せいぶん 成分	<p>I補給 - 1803 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 69.9 g えんぶん 6.8 g</p>	<p>I補給 - 1664 kcal たんぱく質 71.4 g 脂質 44.7 g えんぶん 7.9 g</p>	<p>I補給 - 1871 kcal たんぱく質 78.9 g 脂質 68.6 g えんぶん 7.6 g</p>	<p>I補給 - 1976 kcal たんぱく質 79.3 g 脂質 67.0 g えんぶん 10.0 g</p>	<p>I補給 - 1758 kcal たんぱく質 81.6 g 脂質 59.2 g えんぶん 6.9 g</p>	<p>I補給 - 1645 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 48.6 g えんぶん 7.9 g</p>	<p>I補給 - 1157 kcal たんぱく質 47.1 g 脂質 36.2 g えんぶん 6.2 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。