



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

日付	11月5日 (日)	11月6日 (月)	11月7日 (火)	11月8日 (水)	11月9日 (木)	11月10日 (金)	11月11日 (土)
あさ朝	ジャムパン かぼちゃサラダ くだもの (フルーツミックス) ギョウニユウ 牛乳 	米飯 キリボンダイコン ニモノ 切干大根の煮物 ナットウ めかぶ納豆 ミンシル ナ ハナ 味噌汁 (菜の花) むずみそ ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン マーメイドジャム ス克蘭ブルエッグ くだもの (バナナ) ギョウニユウ 牛乳	米飯 イト アマカライタ 糸コンの甘辛炒め オクラのおろし和え ミンシル (じゃが芋) ふりかけ (野菜) ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン ピーナッツマーガリン ミートボールの トマト煮 ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳	米飯 かぶのくず煮 ナ ハナ 菜の花のおひたし ミンシル 味噌汁 (オクラ) ふりかけ (のりごま) ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム おからサラダ クラムチャウダー ギョウニユウ 牛乳
ひる昼	米飯 ニクトウフ 肉豆腐 ヘルシーサラダ ミンシル サイ 味噌汁 (チンゲン菜) カステラ 	米飯 シロミサカナ ハカタヤ 白身魚の博多焼き ツケ いんげんの金平 コマツナ ゴマア 小松菜の胡麻和え ミンシル トウフ 味噌汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ (しそ)	米飯 ミートローフ (デミグラスソース) ツケ ブロccoli ツケ 付) マッシュさつま芋 きのこたっぷりサラダ ガーリックスープ ふりかけ (たらこ)	カツカレー フクジン漬 福神漬 ツナとレタスのサラダ チョコババロア 	米飯 トリニク ヤ 鶏肉のはちみつ焼き ツケ ダイコンバ アフライメ 付) 大根菜のごま油炒め もやしとツナの和え物 ミンシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (かつお)	さつま芋ご飯 きつねそば とり天 	米飯 サバ サイキョウヤ 鯖の西京焼き ツケ 付) ピーマンの金平 めんま と鶏肉の炒め煮 ス シル シュンギク 清まし汁 (春菊) アオ 青りんごゼリー
ゆう夕	米飯 フタニク オオバイタ 豚肉の大葉炒め キャベツとしらすの ア モノ 和え物 ミンシル ナス 味噌汁 (茄子) ふりかけ (たまご)	米飯 トリニク ニ 鶏肉のみぞれ煮 (柚子風味) ツケ カボチャ ニモノ 付) 南瓜の煮物 もやしの梅おかか和え ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) ごまコンブ	タカナ 高菜ライス ハルサメ イタ 春雨のチリソース炒め ほうれん草の おかか和え わかめスープ 	米飯 チーズオムレツ ツケ 付) パプリカソテー ハクサイ ショコンブ 白菜と塩昆布の ごま油和え ワンタンスープ ノザワナツ 野沢菜漬け	米飯 トウガン フタ チュウカニ 冬瓜と豚バラの中華煮 チンゲンサイ カマボコ 青梗菜と蒲鉾のナムル ひじきと大豆の煮物 しば漬 ツ	米飯 アカウオ ニツ 赤魚の煮付け ツケ コウサトウフ ニモノ 付) 高野豆腐の煮物 スナップエンドウ のサラダ ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) カッパ漬	テンシンハン 天津飯 キョウリ 胡瓜とささみの わさび醤油和え ミンシル サトイモ 味噌汁 (里芋) みかん 
せいぶん成分	エネルギー 1753 kcal たんぱくしつ 72.1 g 蛋白質 脂質 57.0 g えんぶん 6.1 g 塩分	エネルギー 1723 kcal たんぱくしつ 78.2 g 蛋白質 脂質 54.3 g えんぶん 9.5 g 塩分	エネルギー 1771 kcal たんぱくしつ 66.2 g 蛋白質 脂質 56.9 g えんぶん 8.2 g 塩分	エネルギー 1810 kcal たんぱくしつ 59.8 g 蛋白質 脂質 59.6 g えんぶん 9.7 g 塩分	エネルギー 1761 kcal たんぱくしつ 82.9 g 蛋白質 脂質 59.9 g えんぶん 9.2 g 塩分	エネルギー 1700 kcal たんぱくしつ 83.4 g 蛋白質 脂質 47.0 g えんぶん 8.1 g 塩分	エネルギー 1701 kcal たんぱくしつ 70.8 g 蛋白質 脂質 50.7 g えんぶん 9.4 g 塩分

◎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。