



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



ひづけ 日付	8月11日 (日)	8月12日 (月)	8月13日 (火)	8月14日 (水)	8月15日 (木)	8月16日 (金)	8月17日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 チクワ ニモノ 竹輪の煮物 おろし納豆 ミンシル ハクサイ 味噌汁 (白菜) ふりかけ (たらこ) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ダイズ ゴモク ニ 大豆の五目煮 キュウリ ア 胡瓜のキムチ和え ミンシル 味噌汁 (なす) ふりかけ (たまご) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも ヤサイ イタ 野菜炒め ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) イッシュク ツクダニ 一食のり佃煮 ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム マメ 豆たっぷりサラダ カレースープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ひじきのタマゴとじ ハクサイ 白菜のコールスロー サラダ ミンシル 味噌汁 (ぎゃべつ) ウメボ 梅干し ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 イト アマカライタ 糸コンの甘辛炒め カリフラワーの ゆかり和え ミンシル 味噌汁 (もやし・ニラ) ふりかけ (かつお) ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム スクランブルエッグ ベーコンと ほうれん草のソテー ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	べいほん 米飯 サーモンフライ タルタルソース ツケ オンヤサイ イモ 付) 温野菜 (じゃが芋 ・ブロッコリー) イロヤサイ 彩野菜のピクルス ミンシル 味噌汁 (春菊)	ベイハン 米飯 トリニク ハカタ ヤ 鶏肉の博多焼き ツケ ナ 付) サラダ菜・ミニトマト ツケ 付) パセリスパゲッティ もやしとワカメの 和え物 ミンシル 味噌汁 (ほうれん草)	ベイハン 米飯 ハッポウサイ 八宝菜 ブロッコリーと しめじのナムル トウモロコシ チュウカ 豆苗の中華スープ くだもの (みかん缶)	ヤクミ ハン 薬味ご飯 ぶっかけそうめん テン モ 天ぷら盛り合わせ ア (かき揚げ・きす天・ ピーマン) アオ 青りんごゼリー	べいほん 米飯 サカナ サイキョウ 魚の西京焼き ツケ ナ ハナ 付) 菜の花とエリンギの ソテー サトイモ 里芋のジャーマンポテト ス シル 清まし汁 (そば)	シシリアンライス レンコンの ゴマ 胡麻マヨサラダ ジュリアンスープ くだもの (パイン缶)	ベイハン 米飯 トリニク ショ 鶏肉の塩こうじ焼き ツケ 付) ズッキーニのソテー 付) トマト ハルサメ キュウリ スノモノ 春雨と胡瓜の酢の物 ミンシル 味噌汁 (じゃが芋)
ゆう 夕	べいほん 米飯 ブタニク ショウガイタ 豚肉の生姜炒め ミズナ 水菜とベーコンの サラダ わかめスープ しば漬け	べいほん 米飯 アツア ツフク 厚揚げの和風マーボー キャベツのピーナツ和え きのこ揚げののスープ くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 ツフク 和風オムレツ ツケ 付) スナップエンドウ のソテー レンコンツナバター ス シル 清まし汁 (とろろ昆布) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 レモンマリネチキン ツケ 付) グリーンリーフ キリボンダイコン カクテン ニモノ 切干大根と角天の煮物 ミンシル 味噌汁 (なめこ)	ベイハン 米飯 ギョウニク ヤ 牛肉ときのこのバター焼 ダイコン (大根おろしのせ) グリーンサラダ ネギスープ べったら漬け	ベイハン 米飯 サバ ウメニ 鯖の梅煮 ツケ ア オス 付) 揚げ茄子 ツケ ハナニジン 付) 花人参 もずくと胡瓜の和え物 ミンシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (たらこ)	あんかけチャーハン マセドアンサラダ アスパラのスープ くだもの (フルーツカクテル)
せいぶん 成分	I補給 - 1817 kcal たんぱく質 75.0 g 脂質 55.1 g えんぶん 8.2 g	I補給 - 1879 kcal たんぱく質 72.0 g 脂質 55.4 g えんぶん 7.2 g	I補給 - 1811 kcal たんぱく質 83.4 g 脂質 49.2 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1842 kcal たんぱく質 71.9 g 脂質 44.2 g えんぶん 8.2 g	I補給 - 1772 kcal たんぱく質 70.6 g 脂質 47.8 g えんぶん 9.0 g	I補給 - 1772 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 51.2 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1837 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 56.0 g えんぶん 8.1 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。