



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	2月4日 (日)	2月5日 (月)	2月6日 (火)	2月7日 (水)	2月8日 (木)	2月9日 (金)	2月10日 (土)
あさ 朝	くるみパン さつま芋サラダ くだもの (パイナップル) 牛乳	米飯 ニラの卵とじ オクラと蒲鉾の オカカ和え 味噌汁 (青梗菜) 梅びしお 牛乳	食パン チョコクリーム カリフラワーのソテー コーンスープ 牛乳	米飯 煮豆腐 めかぶの酢のもの 味噌汁 (春菊) ふりかけ (のりごま) 牛乳	食パン りんごジャム ヤングコーンのソテー ヘルシーサラダ 牛乳	米飯 ごぼうと角天の炒め物 青梗菜のごま和え 味噌汁 (おつゆ麩) ふりかけ (かつお) 牛乳	食パン マーマレードジャム スクランブルエッグ ラタトゥイユ 牛乳
ひる 昼	米飯 ポークソテー (ジャポネソース 付) アスパラと エリンギのソテー 春雨サラダ ミルクスープ ふりかけ (たまご)	ロールパン マカロニグラタン キャロットサラダ ジュリアンスープ エクレア 	わかめご飯 野菜たっぷりみそうどん 春菊のピーナッツ和え フルーツゼリー	米飯 鮭の塩焼き 付) 厚焼玉子 糸コンの明太炒め 味噌汁 (豆腐・わかめ) 	オムハヤシ シーザーサラダ オニオンスープ ミルクティープリン 	米飯 チキンカツ 付) 千切り野菜 菜の花としめじの からし和え 味噌汁 (じゃが芋)	米飯 つくねハンバーグ (野菜あん) 切干大根と水菜の 柚子和え 味噌汁 (小松菜) ふりかけ (ビーフ)
ゆ 夕	米飯 鯖の照り煮 付) カブの煮物 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁 (厚揚げ) 高菜漬	米飯 ミックスフライ 付) 千切りキャベツ ほうれん草の白子とえ 味噌汁 (茄子) しそ昆布 	米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 付) れんこんの金平 小松菜とさつま揚げの 煮物 味噌汁 (里芋) カップ漬	米飯 豚バラ大根 かぼちゃの コロコロサラダ かき玉汁 野沢菜漬 	米飯 揚げ出し豆腐の きのこあん もやしの バンバンジー和え 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (さけ)	米飯 魚の柚子こしょう焼き 付) インゲンの金平 ふきの中華風そぼろ炒め もずくスープ つぼ漬	焼肉クッパ 里芋とえびの ガーリック炒め ブロッコリーの ツナマヨ和え ヨーグルト 
せいぶん 成分	I補給 - 1716 kcal たんぱく質 75.2 g 脂質 50.3 g 塩分 7.5 g	I補給 - 1796 kcal たんぱく質 72.7 g 脂質 58.5 g 塩分 10.1 g	I補給 - 1785 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 53.1 g 塩分 8.8 g	I補給 - 1743 kcal たんぱく質 81.7 g 脂質 56.0 g 塩分 8.7 g	I補給 - 1878 kcal たんぱく質 72.0 g 脂質 72.3 g 塩分 8.1 g	I補給 - 1698 kcal たんぱく質 71.9 g 脂質 50.1 g 塩分 8.2 g	I補給 - 1844 kcal たんぱく質 83.1 g 脂質 61.6 g 塩分 8.3 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。