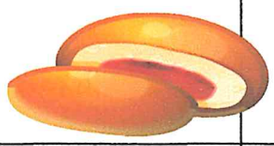
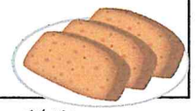
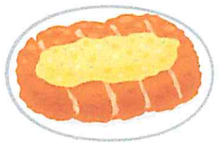
週間献立表

れもんちゃん　れもんちゃん

日付	2月18日（日）	2月19日（月）	2月20日（火）	2月21日（水）	2月22日（木）	2月23日（金）	2月24日（土）
朝	ジャムパン かぼちゃサラダ コーンスープ 牛乳 	米飯 ふきの土佐煮 梅納豆 味噌汁（さつま芋） ゆずみそ 牛乳	食パン マーマレードジャム チリコンカン ヨーグルト 牛乳	米飯 切り昆布の煮物 もやしのおかか和え 味噌汁（厚揚げ） ふりかけ（たらこ） 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン 大豆と蓮根の コンソメ煮 くだもの （フルーツカクテル） 牛乳	米飯 卵の花 ほうれん草のからし和え 味噌汁（里芋） 梅びしお 牛乳	食パン チョコクリーム マカロニサラダ 根菜豆乳スープ 牛乳 
昼	米飯 大根と牛肉の ピリ辛炒め煮 切干大根とカニカマの 酢の物 味噌汁（大根葉） バームクーヘン	米飯 回鍋肉 ほうれん草のナムル ニラとしめじの 春雨スープ ふりかけ（わかめ） 	米飯 チキン南蛮 付）スパゲッティ 菜の花の柚子香り和え 味噌汁（おつゆ麸） 	米飯（小） カレーうどん アスパラとベーコンの サラダ バニラババロア 	米飯 さばの塩焼き 付）人参と 糸コンの金平 ひじきの炒め煮 豚汁 ふりかけ（野菜）	高菜ライス ごぼうと 牛肉のしぐれ煮 ウインナーと 野菜のスープ 紅茶ゼリー 	米飯 ミートローフ （デミグラスソース） 付）ペッパー ブロッコリー レタスとハムのサラダ トマトスープ ふりかけ（のりごま）
夕	米飯 チキンの クリームシチュー ウインナーの 卵とじ 菜の花と白子の和え物 ふりかけ（ビーフ） 	米飯 白身魚の利休焼き 付）金平ごぼう たけのこの炒め煮 味噌汁（チンゲン菜） ごま昆布	米飯 肉みそ豆腐 がんもの煮物 白菜と春菊のごま和え しば漬け	米飯 赤魚の中華あんかけ 小松菜のザーサイ和え くだもの（黄桃缶） 野沢菜漬け 	米飯 鶏肉のみぞれ煮 （柚子風味） 付）茄子の煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁（白菜） カッパ漬け	米飯 豚肉とヤングコーン のジャポネソテー オクラのなめ茸和え 味噌汁（もやし・にら） ふりかけ（おかか）	米飯 たらの梅照り焼き 付）小松菜の オイスター炒め もずくと胡瓜の酢の物 味噌汁（南瓜） つぼ漬け
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1842 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 65.5 g 塩分 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1717 kcal 蛋白質 79.1 g 脂質 44.2 g 塩分 9.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1950 kcal 蛋白質 84.2 g 脂質 72.2 g 塩分 7.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1800 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 64.1 g 塩分 7.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1839 kcal 蛋白質 83.5 g 脂質 66.4 g 塩分 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1625 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 40.3 g 塩分 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1788 kcal 蛋白質 76.9 g 脂質 55.6 g 塩分 9.0 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。