



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18日 (日)	8月19日 (月)	8月20日 (火)	8月21日 (水)	8月22日 (木)	8月23日 (金)	8月24日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 レンコン 蓮根のきんぴら キャベツの塩昆布和え 味噌汁 (チンゲン菜) 一食たいみそ 牛乳	お楽しみ菓子パン じゃが芋のバター炒め もやしのスープ 牛乳	ベイハン 米飯 ダイコンバ 大根葉のごま油炒め ポテトサラダ 味噌汁 (白菜) ふりかけ (野菜) 牛乳	ロールパン りんごジャム 目玉焼き ウイナーソーテー わかめスープ 牛乳	ベイハン 米飯 ナス 茄子の煮物 キムチ納豆 味噌汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ (たまご) 牛乳	ベイハン 米飯 イ 炒り豆腐 スパゲッティサラダ 味噌汁 (茄子) 一食のり佃煮 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム カリフラワーの クリーム煮 くだもの (みかん缶) 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 ポークソーテー (カレーソース) 付) ブロッコリーの コンソメ煮 付) かぼちゃのグリル シーザーサラダ コンソメスープ	ベイハン 米飯 サーモンのムニエル (玉葱ソース) 付) マカロニのトマト煮 大根のザーサイ和え 清まし汁 (玉子豆腐)	ベイハン 米飯 チキンカツ 付) ミニトマト 付) 千切りキャベツ 春菊と竹輪の和え物 冬瓜とベーコンのスープ	トリメン 鶏飯 きつねうどん 長芋のわさび和え くだもの (梨) 	ベイハン 米飯 めばるのから揚げ 付) カリフラワーのソーテー ビーンズサラダ にらとしめじの 春雨スープ	キュウドン 牛丼 (温玉入り) オクラとえのきの和え物 味噌汁 (キャベツ) バニラババロア 	ベイハン 米飯 鶏肉のネギ味噌焼き 付) 花人参 付) チンゲン菜ソーテー さつま芋サラダ ふわたまレタススープ
ゆう 夕	ベイハン 米飯 海鮮煮込み豆腐 ハムマリネ 味噌汁 (大根葉・人参) 野沢菜漬け	ハヤシライス ウォルドーフサラダ フルーツヨーグルト 	ベイハン 米飯 魚のおろし煮 付) 蒸し南瓜 付) 絹さや炒め 胡瓜とみょうがの ごま酢和え 清まし汁 (エビ団子)	ベイハン 米飯 ほうれん草と チーズのオムレツ 付) ラタトゥイユ 水菜のカリカリ じゃこサラダ 味噌汁 (春菊) ふりかけ (さけ)	ベイハン 米飯 野菜たっぷり冷しゃぶ 里芋のそぼろ煮 貝だくさん味噌汁 (大根・ゴボウ・人参) 	ベイハン 米飯 白身魚の香草焼き 付) パプリカソーテー キャロットサラダ 長葱の生姜スープ ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 かき揚げ 付) ししとう 付) 天つゆ ゴーヤの梅肉和え 味噌汁 (里芋) 漬物 (白菜漬け)
せいぶん 成分	I補† - 1810 kcal たんぱく質 72.6 g 脂質 49.6 g えんぶん 8.8 g	I補† - 1737 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 64.1 g えんぶん 7.8 g	I補† - 1746 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 46.2 g えんぶん 7.6 g	I補† - 1743 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 55.0 g えんぶん 9.9 g	I補† - 1796 kcal たんぱく質 75.8 g 脂質 48.7 g えんぶん 7.6 g	I補† - 1809 kcal たんぱく質 78.0 g 脂質 51.2 g えんぶん 7.7 g	I補† - 1874 kcal たんぱく質 67.5 g 脂質 52.9 g えんぶん 8.4 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。