



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	7月7日 (日)	7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)
あき 朝	ホットケーキ はちみつ&マーガリン ヘルシーサラダ ヨーグルト キュウニユウ 牛乳 	ベイハン 米飯 カブと油揚げの炒め物 ナットウ めかぶ納豆 ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) ゆずみそ キュウニユウ 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム サトイモ 里芋サラダ コーンスープ キュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 切り昆布の煮物 チクワ ア もやしと竹輪の和え物 ミンシル 味噌汁 (大根) ウメ 梅びしお 牛乳	ショク 食パン りんごジャム マカロニサラダ ほうれん草の ソウ クリーム煮 キュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 にらの卵とし チュウカフアハルサメ 中華風春雨サラダ ミンシル 味噌汁 (大根葉・人参) ニンジン たいみそ キュウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム サトイモ 里芋のジャーマンポテト オウトウカン くだもの (黄桃缶) キュウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 白身魚のカレーパン粉 ヤ 焼き ツケ 付) アスパラと ベーコンのソテー タナバタ セタそうめん くだもの (メロン)	た 炊き込みパエリア さけマヨフライ ハクサイ 白菜のスープ アイスクリーム 	ベン ワカメご飯 きつねうどん シュンギク 春菊ときのこのナムル チョコババロア 	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のバジルマヨ焼き ヤ 付) きのコスパゲッティ ツケ ねばねばサラダ ミンシル コロコロ野菜のスープ ゴヤサイ ぶりかけ (さけ)	豚丼 (葱シオれもんだれ) (ネギ) ピーマンのナムル ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) オレンジゼリー	ベイハン 米飯 サバ ミンニ 鯖の味噌煮 ツケ 付) 高野豆腐の煮物 ニモノ いんげんの辛子和え カラシ 沢煮椀 サウニワン ぶりかけ (のりごま)	ベイハン 米飯 メンチカツ ツケ 付) マカロニの トマトソテー ナ 菜の花の和え物 モノ ミンシル 味噌汁 (きゃべつ) 
ゆう 夕	ベイハン 米飯 チクゼンニ 筑前煮 ウメ ふきの梅マヨサラダ ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) ゴヤサイ ぶりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 アンア 厚揚げの和風マーボー フワフワ 胡瓜とわかめの酢の物 キョウリ ミンシル 味噌汁 (さつま芋) イモ くだもの (パイン)	ベイハン 米飯 アカウオ カラア 赤魚の唐揚げ (みぞれかけ) ツケ 付) インゲンの金平 キンピラ ゴーヤチャンプルー ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) イモ ノザワナツ 野沢菜漬け 	ベイハン 米飯 カイセンコ トウフ 海鮮込み豆腐 エスニックサラダ ごぼうの炒め煮 煮 ごま昆布 コンブ	ベイハン 米飯 レンコンイ 蓮根入りつくね焼き ヤ (照り焼き) ツケ 付) 金平こんにやく キンピラ 小松菜と竹輪の チクワ 和え物 ア ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) ツ しば漬け	ベイハン 米飯 チーズタッカルビ風 チキンソテー ツケ 付) ヤングコーンの ソテー コマツナ 小松菜の胡麻和え ゴマア ミンシル 味噌汁 (なめこ) ツ カッパ漬け	ベイハン 米飯 タマフウ かに玉風あんかけ ツケ 付) 青梗菜と チンゲンサイ もやしソテー プロッコリーのサラダ ハルサメ 春雨とわかめのスープ ぶりかけ (おかか)
せいぶん 成分	I補給 - 1691 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.0 g ししつ 脂質 47.1 g えんぶん 塩分 7.3 g	I補給 - 1890 kcal たんぱくしつ 蛋白質 82.0 g ししつ 脂質 59.1 g えんぶん 塩分 9.2 g	I補給 - 1731 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.5 g ししつ 脂質 54.1 g えんぶん 塩分 8.8 g	I補給 - 1819 kcal たんぱくしつ 蛋白質 76.6 g ししつ 脂質 54.7 g えんぶん 塩分 8.5 g	I補給 - 1830 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.3 g ししつ 脂質 63.5 g えんぶん 塩分 8.3 g	I補給 - 1806 kcal たんぱくしつ 蛋白質 80.5 g ししつ 脂質 58.0 g えんぶん 塩分 10.0 g	I補給 - 1770 kcal たんぱくしつ 蛋白質 62.8 g ししつ 脂質 54.4 g えんぶん 塩分 9.2 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。