



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21日 (日)	7月22日 (月)	7月23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)	7月27日 (土)
あさ 朝	ホットケーキ マーガリン クラムチャウダー 牛乳	米飯 高野豆腐の卵とじ オクラのおかか和え 味噌汁 (じゃが芋) のり佃煮 牛乳	食パン チョコクリーム 里芋サラダ クラムチャウダー 牛乳	米飯 切干大根の煮物 ピーマンのしそ昆布和え 味噌汁 (おつゆ麩) ゆずみそ 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	米飯 ひじきの煮物 おろし納豆 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (のりごま) 牛乳	メロンパン かぶのクリーム煮 牛乳 
ひる 昼	米飯 鶏肉と茄子の 麻婆炒め 切干大根のナムル ワンタンスープ 杏仁フルーツ	米飯 鯖のカレームニエル (トマトソース) 付) スナップエンドウ のソテー 海藻サラダ 味噌汁 (春菊) ふりかけ (さけ)	米飯 ミートローフ (デミグラスソース) 付) ブロッコリー 付) マカロニ もやしと桜エビの和え物 きゃべつのスープ	米飯 (小) カレーうどん 菜の花の ピーナッツ和え カフェオレプリン 	米飯 ガーリックチキン ラタトゥイユ添え 小松菜と竹輪の和え物 アスパラスープ シューアイス	三色丼 カニカマの磯辺揚げ 赤出汁 (豆腐) ぶどうゼリー 	米飯 豚肉と厚揚げの 味噌炒め 白菜の柚子和え 清まし汁 (菜の花) ふりかけ (たまご)
ゆ 夕	わかめご飯 里芋のそぼろ煮 カップラーメン (小) くだもの (りんご)	米飯 豚肉とエリンギの 柚子胡椒炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁 (小松菜) ごま昆布	米飯 あっさり肉豆腐 胡瓜とささみの中華和え 味噌汁 (なめこ) 野沢菜漬け	うな丼 オクラともずくの ポン酢和え すまし汁 (巻き麩) くだもの (黄桃缶) 	米飯 ミックスフライ 付) スパゲッティ 里芋とツナのサラダ 味噌汁 (もやし) ふりかけ (野菜)	米飯 カレイのピリ辛照り煮 付) 冬瓜の煮物 春菊のしらす和え エビ団子のスープ 高菜漬け	米飯 オープンオムレツ 付) バイクドポテト ゴボウサラダ 味噌汁 (茄子) しば漬け
せいぶん 成分	I補† - 1818 kcal たんぱく質 56.0 g 脂質 47.8 g えんぶん 8.0 g	I補† - 1684 kcal たんぱく質 78.5 g 脂質 48.5 g えんぶん 9.3 g	I補† - 1886 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 68.0 g えんぶん 8.0 g	I補† - 1678 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 43.2 g えんぶん 8.7 g	I補† - 1884 kcal たんぱく質 73.6 g 脂質 60.7 g えんぶん 6.4 g	I補† - 1756 kcal たんぱく質 80.6 g 脂質 38.0 g えんぶん 8.3 g	I補† - 1736 kcal たんぱく質 70.1 g 脂質 64.6 g えんぶん 8.0 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。