



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	9月1日 (日)	9月2日 (月)	9月3日 (火)	9月4日 (水)	9月5日 (木)	9月6日 (金)	9月7日 (土)
あさ 朝	<p>ショク 食パン</p> <p>りんごジャム</p> <p>チリコンカン</p> <p>コーンスープ</p> <p>ギョウニウ 牛乳</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>切り昆布の煮物</p> <p>オクラ胡麻和え</p> <p>味噌汁 (おつゆ麩)</p> <p>ゆずみそ</p> <p>ギョウニウ 牛乳</p>	<p>ホットケーキ</p> <p>マーガリン</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ギョウニウ 牛乳</p> <p style="text-align: center;">防災の日</p> 	<p>ベイハン 米飯</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>ダイコン 大根葉のごま油炒め</p> <p>味噌汁 (厚揚げ)</p> <p>ふりかけ (たまご)</p> <p>牛乳</p>	<p>ショク 食パン</p> <p>ピーナッツマーガリン</p> <p>オムレツ</p> <p>ズッキーニのソテー</p> <p>ギョウニウ 牛乳</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>里芋のくず煮</p> <p>小松菜の和え物</p> <p>味噌汁 (白菜)</p> <p>ふりかけ (のりごま)</p> <p>ギョウニウ 牛乳</p>	<p>ショク 食パン</p> <p>ピーナッツマーガリン</p> <p>スパゲッティサラダ</p> <p>くだもの</p> <p>(フルーツミックス)</p> <p>ギョウニウ 牛乳</p>
ひる 昼	<p>ベイハン 米飯</p> <p>豚ロースのはちみつ</p> <p>生姜焼き</p> <p>付) インゲンの金平</p> <p>青梗菜のおかか和え</p> <p>味噌汁 (豆腐・わかめ)</p> <p>ふりかけ (たらこ)</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>白身魚のガーリック</p> <p>パン粉焼き</p> <p>付) カリフラワーのソテー</p> <p>菜の花のフレンチサラダ</p> <p>きのこのコンソメスープ</p> <p>ふりかけ (さけ)</p>	<p style="text-align: center;">防災訓練</p> 	<p>ビビンバ丼</p> <p>大根のナムル</p> <p>わかめスープ</p> <p>杏仁フルーツ</p> 	<p>わかめご飯</p> <p>ちゃんぽん</p> <p>焼き餃子</p> <p>パインゼリー</p> 	<p>ベイハン 米飯</p> <p>サーモンフライ</p> <p>タルタルソース</p> <p>付) スパゲッティ</p> <p>キャベツとカニカマの</p> <p>サラダ</p> <p>味噌汁 (かぼちゃ)</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>鶏肉の幽庵焼き</p> <p>付) ふきの金平</p> <p>たけのこの炒め煮</p> <p>味噌汁 (小松菜)</p>
ゆう 夕	<p>ベイハン 米飯</p> <p>お好み焼風オムレツ</p> <p>付) 塩焼きそば</p> <p>ピーマンのじゃこ和え</p> <p>味噌汁 (さつま芋)</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>鶏肉の</p> <p>バジルマヨ焼き</p> <p>付) さつま芋と</p> <p>エリンギのバターソテー</p> <p>胡瓜と竹輪の酢の物</p> <p>味噌汁 (ほうれん草)</p> <p>しそ昆布</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>エビカツとコロケ</p> <p>付) マカロニのソテー</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>フルーツヨーグルト</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>豚肉とレンコンの</p> <p>塩炒め</p> <p>蒸し茄子</p> <p>味噌汁 (大根)</p> <p>高菜漬け</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>揚げ出し豆腐の</p> <p>きのこあんかけ</p> <p>春雨の酢の物</p> <p>味噌汁 (葉大根)</p> <p>しば漬け</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>若鶏のカチャトーラ</p> <p>付) ブロッコリー</p> <p>白菜と春菊の和え物</p> <p>味噌汁 (菜の花)</p> <p>ふりかけ (野菜)</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>さば大根</p> <p>もやしのナムル</p> <p>味噌汁 (じゃがいも)</p> <p>ふりかけ (おかか)</p>
せいぶん 成分	<p>I初ギ - 1889 kcal</p> <p>たんぱく質 86.8 g</p> <p>脂質 61.4 g</p> <p>えんぶん 9.2 g</p>	<p>I初ギ - 1723 kcal</p> <p>たんぱく質 70.2 g</p> <p>脂質 55.9 g</p> <p>えんぶん 8.8 g</p>	<p>I初ギ - 1858 kcal</p> <p>たんぱく質 64.8 g</p> <p>脂質 59.9 g</p> <p>えんぶん 7.0 g</p>	<p>I初ギ - 1801 kcal</p> <p>たんぱく質 80.0 g</p> <p>脂質 59.4 g</p> <p>えんぶん 8.9 g</p>	<p>I初ギ - 1744 kcal</p> <p>たんぱく質 70.5 g</p> <p>脂質 58.6 g</p> <p>えんぶん 9.3 g</p>	<p>I初ギ - 1849 kcal</p> <p>たんぱく質 77.6 g</p> <p>脂質 62.0 g</p> <p>えんぶん 9.7 g</p>	<p>I初ギ - 1776 kcal</p> <p>たんぱく質 76.3 g</p> <p>脂質 60.3 g</p> <p>えんぶん 8.0 g</p>

◎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。