



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8日 (日)	9月9日 (月)	9月10日 (火)	9月11日 (水)	9月12日 (木)	9月13日 (金)	9月14日 (土)
あき 朝	クリームパン マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	米飯 いんげんと揚げの煮物 おろし納豆 味噌汁 (豆腐・わかめ) 牛乳	食パン チョコクリーム パンネサラダ かぶのクリーム煮 牛乳	米飯 がんもの煮物 中華春雨サラダ 味噌汁 (巻き麩) のり佃煮 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン カリフラワーのソテー くだもの (黄桃缶) 牛乳	米飯 高野豆腐の玉子とじ 小松菜のじゃこ和え 味噌汁 (おつゆ麩) ふりかけ (のりごま) 牛乳	食パン りんごジャム マカロニソテー ウインナー 牛乳
ひる 昼	米飯 (小) さばのごま味噌焼き 付) 金平ごぼう カップ麺	米飯 焼肉炒め ほうれん草と桜エビの 和え物 かきたまスープ ふりかけ (わかめ)	菜飯 ジャージャー麺 もやしとキムチの 和え物 ぶどうゼリー 	米飯 鯖のカレームニエル (トマトソース) 付) アスパラガスと パプリカのソテー 切干と水菜の柚子和え エビ団子のスープ ふりかけ (野菜)	炊き込みパエリア コロッケ パイザヌスープ ココアプリン 	米飯 ハンバーグ (デミグラスソース) 付) マッシュさつま芋 コールスローサラダ きのこのスープ	米飯 マーボー豆腐 胡瓜と竹輪の 和え物 のっぺい汁
ゆう 夕	米飯 肉団子の酢豚風 菜の花とささみの和え物 味噌汁 (茄子) ふりかけ (たまご) 	米飯 鶏のシオれもん焼き 付) ゆかりスパゲティ かぼちゃの ココロサラダ 味噌汁 (白菜)	米飯 かに玉風あんかけ 付) 青梗菜とコーンの ソテー オクラのなめ茸和え 味噌汁 (大根) ごま昆布	米飯 とり天 付) 人参の金平 ピリ辛豚バラ大根炒め きくらげの中華スープ	米飯 ポークソテー (青しそクリーム) 付) きのこと ヤングコーンのソテー もやしの梅胡麻和え キャベツのスープ ふりかけ (さけ)	米飯 カレイのピリ辛照り煮 付) 茄子の煮物 カップ麺	米飯 豚肉とエリンギの 柚子胡椒炒め 青梗菜と桜エビの和え物 味噌汁 (葉大根) 高菜漬
せいぶん 成分	I初キ - 1715 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 52.0 g えんぶん 6.8 g	I初キ - 1863 kcal たんぱく質 81.3 g 脂質 66.7 g えんぶん 6.7 g	I初キ - 1826 kcal たんぱく質 73.8 g 脂質 54.2 g えんぶん 8.8 g	I初キ - 1813 kcal たんぱく質 83.7 g 脂質 61.1 g えんぶん 7.9 g	I初キ - 1837 kcal たんぱく質 73.4 g 脂質 61.9 g えんぶん 7.7 g	I初キ - 1689 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 45.1 g えんぶん 7.5 g	I初キ - 1721 kcal たんぱく質 76.5 g 脂質 54.3 g えんぶん 8.2 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。