




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29日 (日)	9月30日 (月)	10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)	10月5日 (土)
あさ 朝	<p>食パン</p> <p>イチゴジャム</p> <p>パンネサラダ</p> <p>くだもの(洋梨)</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>ウインナーの卵とし</p> <p>菜の花の和え物</p> <p>味噌汁 (里芋)</p> <p>ふりかけ (さけ)</p> <p>牛乳</p>	<p>食パン</p> <p>ピーナッツマーガリン</p> <p>スナップエンドウと</p> <p>ベーコンの炒め物</p> <p>くだもの(黄桃缶)</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>キムチ納豆</p> <p>味噌汁 (もやし・にら)</p> <p>牛乳</p>	<p>食パン</p> <p>チョコクリーム</p> <p>オムレツ</p> <p>ウインナー</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>ニラ玉</p> <p>小松菜と竹輪の和え物</p> <p>味噌汁 (じゃが芋)</p> <p>ふりかけ (おかか)</p> <p>牛乳</p>	<p>ホットケーキ</p> <p>マーガリン</p> <p>豆と豆腐サラダ</p> <p>牛乳</p>
ひる 昼	<p>米飯</p> <p>ミックスフライ</p> <p>温キャベツ</p> <p>春菊のおかか和え</p> <p>味噌汁 (さつま芋)</p> <p>ふりかけ (野菜)</p>	<p>中華丼</p> <p>揚げ餃子</p> <p>ネギスープ</p> <p>マンゴーフルーツ</p> <p>杏仁</p> 	<p>米飯</p> <p>鶏肉のマッシュポテト</p> <p>焼き</p> <p>付) ヤングコーン</p> <p>のソテー</p> <p>いんげんの</p> <p>ピーナッツ和え</p> <p>味噌汁 (オクラ)</p> <p>ふりかけ (のりごま)</p>	<p>ロールパン</p> <p>スパゲティボロネーゼ</p> <p>キャロットサラダ</p> <p>ミルクティープリン</p> 	<p>米飯</p> <p>鮭の柚子味噌焼き</p> <p>れんこんの金平</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>清まし汁 (巻き麩)</p>	<p>米飯</p> <p>ハンバーグ</p> <p>(和風ソース)</p> <p>付) 菜の花とコーン</p> <p>オクラの和え物</p> <p>味噌汁 (茄子)</p> <p>マロンババロア</p>	<p>米飯</p> <p>ガーリックチキン</p> <p>ラタトゥイユ添え</p> <p>アスパラガスと</p> <p>ベーコンのサラダ</p> <p>エビ団子のスープ</p> <p>ふりかけ (たまご)</p>
ゆう 夕	<p>米飯</p> <p>蓮根入りつくね焼き</p> <p>(照り焼き)</p> <p>付) きんぴらこんにやく</p> <p>茄子としらすの</p> <p>さっぱり和え</p> <p>清まし汁 (まいたけ)</p>	<p>米飯</p> <p>赤魚の竜田焼き</p> <p>付) 大根の金平</p> <p>ゴボウサラダ</p> <p>味噌汁 (豆腐・わかめ)</p> <p>しそ昆布</p>	<p>米飯</p> <p>キャベツとハムの</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>付) ブロッコリー</p> <p>きのこのマリネサラダ</p> <p>ミルクスープ</p> <p>高菜漬け</p>	<p>米飯</p> <p>鯖の梅煮</p> <p>付) 里芋の煮物</p> <p>白菜と桜エビの和え物</p> <p>味噌汁 (厚揚げ)</p> <p>カッパ漬け</p>	<p>米飯</p> <p>豚肉の</p> <p>チンジャオロースー風</p> <p>胡瓜としらすの和え物</p> <p>味噌汁 (おつゆ麩)</p> <p>ふりかけ (たらこ)</p>	<p>きのこご飯</p> <p>白身魚の野菜あん</p> <p>もやしのナムル</p> 	<p>米飯</p> <p>厚揚げの麻婆豆腐</p> <p>大根とカニカマの</p> <p>胡麻和え</p> <p>中華スープ</p> 
せいぶん 成分	<p>I補給 - 1759 kcal</p> <p>たんぱく質 62.4 g</p> <p>脂質 49.9 g</p> <p>えんぶん 8.8 g</p>	<p>I補給 - 1827 kcal</p> <p>たんぱく質 76.8 g</p> <p>脂質 56.2 g</p> <p>えんぶん 8.3 g</p>	<p>I補給 - 1848 kcal</p> <p>たんぱく質 75.0 g</p> <p>脂質 69.8 g</p> <p>えんぶん 8.9 g</p>	<p>I補給 - 1750 kcal</p> <p>たんぱく質 80.7 g</p> <p>脂質 50.9 g</p> <p>えんぶん 7.7 g</p>	<p>I補給 - 1805 kcal</p> <p>たんぱく質 76.9 g</p> <p>脂質 66.9 g</p> <p>えんぶん 7.9 g</p>	<p>I補給 - 1740 kcal</p> <p>たんぱく質 77.5 g</p> <p>脂質 51.0 g</p> <p>えんぶん 8.3 g</p>	<p>I補給 - 1767 kcal</p> <p>たんぱく質 73.7 g</p> <p>脂質 71.2 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。