



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	10月13日 (日)	10月14日 (月)	10月15日 (火)	10月16日 (水)	10月17日 (木)	10月18日 (金)	10月19日 (土)
あさ 朝	ホットケーキ はちみつ&マーガリン ミートボールの クリーム煮 牛乳	米飯 けんちん煮 ピーマンのじゃこ和え 味噌汁 (かぼちゃ) 一食のり佃煮 牛乳	食パン りんごジャム ハムエッグ ハッシュポテト 牛乳	米飯 ゴボウの炒め煮 おろし納豆 味噌汁 (厚揚げ) 牛乳	食パン チョコクリーム マカロニサラダ くだもの (白桃缶) 牛乳	米飯 ひじきの炒め煮 オクラとえのきの和え物 味噌汁 (玉葱) ふりかけ (しそ) 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン ペンネサラダ クリームスープ 牛乳
ひる 昼	米飯 鯖の柚子こしょう焼き 付) レンコンの金平 里芋サラダ 味噌汁 (春菊) プチシュークリーム	米飯 豚ロースの マーマレード焼き 付) じゃが芋のソテー 茄子のマリネ ほうれん草のポターージュ ふりかけ (のりごま)	米飯 わかめご飯 肉そば カニカマの磯辺揚げ フルーツあんみつ 	米飯 アジフライ 付) 千切りキャベツ 菜の花のごま和え 味噌汁 (おつゆ麩) 	米飯 チキンソテー (ジェノバソース) 付) 苜とヤングコーン のソテー 水菜の梅肉和え パイザヌスープ ふりかけ (ビーフ)	ハヤシライス 彩りサラダ プリン 	米飯 鮭のみぞれかけ 付) 筍のバターソテー 春菊ときのこのナムル 味噌汁 (小松菜) ふりかけ (たらこ)
ゆ 夕	米飯 プルコギ ほうれん草のナムル わかめと春雨の スープ くだもの (バナナ) 	米飯 揚げ出し豆腐の きのこあん いんげんのおかか和え しゅうまい 味噌汁 (巻き麩)	米飯 白身魚のマスタード焼き 付) アスパラソテー キャベツと生姜の ごま酢あえ 根菜味噌汁 しそ昆布	米飯 コーンつくね (照り焼き) 付) パプリカときのこ のソテー ハンサンスー さつま芋のスープ くだもの (りんご)	米飯 お好み焼風オムレツ 付) 塩焼きそば 白菜のおひたし 味噌汁 (青梗菜) 	米飯 カレイのピリ辛照り煮 付) 南瓜の煮物 切干大根と ササミのサラダ 豚汁 高菜漬	米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 付) ふきの金平 春雨サラダ 味噌汁 (さつま芋) しば漬
せいぶん 成分	I礼ギ - 1839 kcal たんぱく質 74.7 g 脂質 64.1 g えんぶん 7.9 g	I礼ギ - 1841 kcal たんぱく質 78.1 g 脂質 54.3 g えんぶん 7.9 g	I礼ギ - 1891 kcal たんぱく質 73.7 g 脂質 61.4 g えんぶん 8.2 g	I礼ギ - 1787 kcal たんぱく質 73.3 g 脂質 54.2 g えんぶん 7.9 g	I礼ギ - 1862 kcal たんぱく質 73.4 g 脂質 65.0 g えんぶん 8.8 g	I礼ギ - 1705 kcal たんぱく質 75.6 g 脂質 42.1 g えんぶん 8.4 g	I礼ギ - 1806 kcal たんぱく質 75.9 g 脂質 61.6 g えんぶん 9.1 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。