



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	11月17日 (日)	11月18日 (月)	11月19日 (火)	11月20日 (水)	11月21日 (木)	11月22日 (金)	11月23日 (土)
あき朝	<p>食パン りんごジャム ヘルシーサラダ ポタージュスープ 牛乳</p>	<p>米飯 ニラ玉 春菊の和え物 味噌汁 (厚揚げ) のり佃煮 牛乳</p>	<p>食パン いちごジャム ヤングコーンのソテー ポトフスープ 牛乳</p>	<p>米飯 茄子の煮物 もやしのおかか和え 味噌汁 (白菜) 梅びしお 牛乳</p>	<p>クリームパン ミートボールの デミソース煮 牛乳</p> 	<p>米飯 大根の旨煮 めかぶ納豆 味噌汁 (豆腐・わかめ) 牛乳</p>	<p>食パン チョコクリーム さつま芋サラダ ヨーグルト 牛乳</p>
ひる昼	<p>米飯 豚肉の生姜炒め 付) スパゲッティ いんげんの胡麻和え 具沢山味噌汁 野沢菜漬</p>	<p>菜飯 パリパリ皿うどん カニカマの磯辺揚げ 抹茶ババロア</p> 	<p>米飯 鯖の梅しそ焼き 付) レンコンの金平 切り干し大根とささみのサラダ 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (のりごま)</p>	<p>キーマカレー 福神漬 かぼちゃの ココロサラダ ピーチゼリー</p> 	<p>米飯 鶏肉の利休焼き 付) いんげんの金平 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁 (もやし・にら)</p>	<p>米飯 白身魚の幽庵焼き 付) じゃが芋の金平 キャベツと蒲鉾の オカカマヨ和え 豚汁 ふりかけ (かつお)</p>	<p>米飯 蓮根入りつくね焼き (照り焼き) 付) 菜の花の炒め物 青梗菜のおろし和え 味噌汁 (オクラ)</p>
ゆう夕	<p>米飯 白身魚のマヨチーズ焼き 付) 金平こんにやく 小松菜とさつま揚げの 煮物 ぶっかけそうめん</p>	<p>米飯 筑前煮 白菜の香り酢和え 清まし汁 (エビ団子) ごま昆布</p> 	<p>米飯 豆腐の肉みそあんかけ キャベツの白子和え 春雨スープ くだもの (バナナ)</p> 	<p>米飯 ほうれん草の チーズオムレツ 付) ブロッコリー オクラのゆかり和え ミネストローネ ふりかけ (野菜)</p>	<p>米飯 ミックスフライ 付) 干切りキャベツ 人參しりしり 味噌汁 (さつま芋) 高菜漬</p>	<p>プルコギ丼 茄子のナムル すまし汁 (そうめん) 膏りんごゼリー</p> 	<p>米飯 海老と野菜の 焼きビーフ 菜の花のごま和え ワンタンスープ</p> 
せいぶん成分	<p>I初片 - 1859 kcal たんぱく質 80.1 g 脂質 51.8 g えんぶん 10.7 g</p>	<p>I初片 - 1872 kcal たんぱく質 76.5 g 脂質 61.3 g えんぶん 7.3 g</p>	<p>I初片 - 1803 kcal たんぱく質 80.4 g 脂質 57.6 g えんぶん 8.2 g</p>	<p>I初片 - 1719 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 54.3 g えんぶん 8.8 g</p>	<p>I初片 - 1714 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 54.7 g えんぶん 8.8 g</p>	<p>I初片 - 1751 kcal たんぱく質 75.8 g 脂質 48.4 g えんぶん 9.0 g</p>	<p>I初片 - 1724 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 44.5 g 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。