



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	2月16日 (日)	2月17日 (月)	2月18日 (火)	2月19日 (水)	2月20日 (木)	2月21日 (金)	2月22日 (土)
あき 朝	ホットケーキ マーガリン カボチャ 南瓜の クリーム煮 ギョウニユウ 牛乳	米飯 卵の花 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 (おくら) たいみそ ギョウニユウ 牛乳	食パン りんごジャム れんこんサラダ パンプキンスープ ギョウニユウ 牛乳	米飯 にら玉 菜の花のお浸し 味噌汁 (おつゆ麩) ゆずみそ ギョウニユウ 牛乳	食パン チョコクリーム さつま芋サラダ ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳	米飯 切り昆布の煮物 キャベツとわかめの ナムル 味噌汁 (大根葉) ふりかけ (のりごま) ギョウニユウ 牛乳	食パン イチゴジャム オムレツ ペッパーブロッコリー ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	米飯 トリニク 鶏肉のはちみつ焼き ツケ) れんこんの金平 がんと小松菜の煮物 味噌汁 (もやし) ノザワナツ 野沢菜漬	米飯 サバ 鯖のカルーメニエル (トマトソース) ツケ) カリフラワーの ソテー いんげんのごま和え ココロ野菜スープ ふりかけ (おかか)	ロールパン メンタイ 明太クリームパスタ スナップエンドウと ゆで卵のサラダ アヲ 青りんごゼリー 	ハヤシライス カリカリじゃこサラダ プリン 	米飯 とんかつ ツケ) 千切りキャベツ もやしと胡瓜の おかか和え 味噌汁 (チンゲン菜) 	米飯 トリニク 鶏肉のタルタル焼き ツケ) パセリスパゲティ ほうれん草のツナサラダ ジュリアンスープ	米飯 メバルの柚子胡椒焼き ツケ) 糸コンの甘辛炒め ピーフンの炒め物 味噌汁 (里芋) ふりかけ (わかめ)
ゆ 夕	米飯 肉じゃが きゃべつの磯辺和え ス 清まし汁 (とろろ昆布) ふりかけ (野菜) 	米飯 フタニク 豚肉とごぼうの柳川煮 ワフウ 和風ポテトサラダ 味噌汁 (白菜) しそ昆布	米飯 キャベツつくね ツケ) ピーマンの ピリ辛炒め キュウリ 胡瓜とカニカマの ショウガス 生姜酢和え 味噌汁 (かぼちゃ) タカナツ 高菜漬	米飯 アカウオ 赤魚の煮付け ツケ) 厚揚げ オクラの塩昆布和え そうめん汁	米飯 トウフ 豆腐の肉味噌あんかけ シュンギク 春菊のしらす和え ス 清まし汁 (花麩) くだもの (黄桃缶)	米飯 サケ 鮭のみぞれかけ ツケ) 南瓜の煮物 ヤマイモ 山芋の梅肉和え 味噌汁 (茄子)	米飯 フタニク 豚肉と厚揚げの中華煮 菜の花のお浸し 味噌汁 (春菊) くだもの (バナナ)
せいぶん 成分	I補給 - 1823 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 67.5 g えんぶん 8.6 g	I補給 - 1684 kcal たんぱく質 74.5 g 脂質 50.4 g えんぶん 8.2 g	I補給 - 1795 kcal たんぱく質 72.8 g 脂質 55.5 g えんぶん 9.0 g	I補給 - 1773 kcal たんぱく質 82.8 g 脂質 56.3 g えんぶん 8.6 g	I補給 - 1838 kcal たんぱく質 79.9 g 脂質 60.9 g えんぶん 6.4 g	I補給 - 1787 kcal たんぱく質 80.3 g 脂質 65.1 g えんぶん 8.3 g	I補給 - 1803 kcal たんぱく質 85.1 g 脂質 58.1 g えんぶん 8.3 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。