









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

日付	3月23日 (日)	3月24日 (月)	3月25日 (火)	3月26日 (水)	3月27日 (木)	3月28日 (金)	3月29日 (土)
あさ朝	<p>食パン イチゴジャム ダイコン 大根サラダ かぶのスープ 牛乳</p>	<p>米飯 切り昆布の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 (大根) ふりかけ (おかか) 牛乳</p>	<p>食パン マーマレードジャム スクランブルエッグ ヤングコーンのソテー 牛乳</p>	<p>米飯 卵の花 ピーマンのしそ昆布和え 味噌汁 (チンゲン菜) たいみそ 牛乳</p>	<p>ロールパンと 黒糖ロールパン ミートボールの クリーム煮 ヨーグルト 牛乳</p>	<p>米飯 切り干し大根の煮物 めかふ納豆 味噌汁 (ほうれん草) 牛乳</p>	<p>食パン りんごジャム マカロニサラダ コーンスープ 牛乳</p>
ひる昼	<p>米飯 鶏肉のはちみつ焼き 付) 金平こんにゃく ひじきサラダ 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (さけ)</p>	<p>スパゲッティボロネーゼ なすのマリネ 野菜スープ くだもの (パイン缶) </p>	<p>米飯 アジフライ 付) マカロニと アスパラのソテー 干切り野菜 味噌汁 (厚揚げ) </p>	<p>中華丼 小松菜と カニカマのナマリ ワンタンスープ 杏仁フルーツ </p>	<p>米飯 赤魚のパン粉焼き 付) スナップエンドウ ソテー オクラともずくの 酢の物 豚汁 ふりかけ (のりごま)</p>	<p>米飯 鶏の唐揚げ 付) 干切りキャベツ もやしと桜エビの 和え物 味噌汁 (さつま芋) </p>	<p>米飯 煮込みハンバーグ 付) バイクドポテト 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 (南瓜) </p>
ゆう夕	<p>米飯 クリームシチュー 胡瓜のキムチ和え くだもの (フルーツミックス) </p>	<p>米飯 鯖の味噌煮 付) 里芋の煮物 キャベツとカニカマの 和え物 清まし汁 (とろろ昆布) ごま昆布</p>	<p>米飯 あっさり肉豆腐 もやしのおかか和え 味噌汁 (茄子) 野沢菜漬け </p>	<p>米飯 和風オムレツ 付) ブロッコリー 菜の花のごまサラダ 味噌汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ (ビーフ)</p>	<p>米飯 豚肉とヤングコーンの ジャポネソテー 付) スパゲッティ 春菊のおかか和え 味噌汁 (おつゆ麩) 高菜漬け</p>	<p>米飯 白身魚の幽庵焼き 付) インゲンの金平 マーボー茄子 たまごスープ</p>	<p>豚バラとひじきのご飯 クリームコロッケ すまし汁 (ハンペン) くだもの (みかん缶) </p>
せいぶん成分	<p>I補給 - 1740 kcal たんぱく質 69.6 g 脂質 48.9 g 塩分 8.3 g</p>	<p>I補給 - 1696 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 44.7 g 塩分 8.9 g</p>	<p>I補給 - 1851 kcal たんぱく質 82.3 g 脂質 66.8 g 塩分 7.8 g</p>	<p>I補給 - 1708 kcal たんぱく質 75.2 g 脂質 53.0 g 塩分 7.8 g</p>	<p>I補給 - 1665 kcal たんぱく質 72.7 g 脂質 60.8 g 塩分 7.8 g</p>	<p>I補給 - 1704 kcal たんぱく質 75.4 g 脂質 55.0 g 塩分 7.3 g</p>	<p>I補給 - 1720 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 53.1 g 塩分 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。