



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	ベイハン 米飯 さつま揚げの煮物 ポテトサラダ 味噌汁 (おつゆ麩) 一食のり佃煮 牛乳	ロールパン チョコクリーム ブロッコリーの イタリアンサラダ レタススープ 牛乳	ベイハン 米飯 切干大根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 (じゃが芋) 高菜漬け 牛乳	あんパン・ デニッシュパン オムレツ ほうれん草と ウインナーのソテー 牛乳	ベイハン 米飯 チャプチェ おろし納豆 味噌汁 (しめじ) 梅干し 牛乳	ベイハン 米飯 大根葉のごま油炒め 胡瓜のキムチ和え 味噌汁 (豆腐・ワカメ) ふりかけ (かつお) 牛乳	ショウ 食パン イチゴジャム カリフラワーの クリーム煮 くだもの (みかん缶) 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 サーモンフライ (タルタルソース) 付) 干切りキャベツ 付) レモン 蓮根の旨たれサラダ 清まし汁 (まいたけ)	バターライス ビーフストロガノフ フレンチサラダ パイザヌスープ シュークリーム 	ベイハン 米飯 白身魚の マヨネーズ焼き 付) 菜の花 茄子のみそ炒め みぞれ汁 (えび団子)	サケ 鮭わかめご飯 五目あんかけラーメン もやしと竹輪の和え物 杏仁フルーツ 	ベイハン 米飯 ポークシチュー 付) ほうれん草のソテー 海藻サラダ じゃが芋のガレット	ベイハン 米飯 ローストチキンカツ 付) ジェノバパスタ 付) ミニトマト キャロットサラダ オニオンスープ	ベイハン 米飯 ひき肉とひじきのお オムレツ 付) 青梗菜のソテー もやしとハムのナムル 清まし汁 (はんぺん) ふりかけ (鮭)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 鶏肉の オイスターソース炒め 胡瓜とクラゲの ピリ辛和え かきたま味噌汁 くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 すり身のピリ辛焼き 付) スナップエンドウ のソテー ほうれん草の白和え 清まし汁 (花麩)	ベイハン 米飯 チキンソテー (ハニーマスタード) 付) 温野菜 (じゃが芋・ 人参・ブロッコリー) 白菜のおかか和え 味噌汁 (厚揚げ) しば漬け	ベイハン 米飯 牛肉のしぐれ煮 インゲンの ツナマヨサラダ 味噌汁 (南瓜) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 揚げ出し豆腐 (豆腐・ とり天・ししとう) オクラのなめ草和え 味噌汁 (白菜) しそ昆布	ベイハン 米飯 鯖のみりん焼き 付) 人参のきんぴら 付) 厚焼き玉子 春雨サラダ 味噌汁 (大根) カップ漬け 	フタドン 豚丼 彩々浅漬け 味噌汁 (長葱) くだもの (梨)
せいぶん 成分	I補† - 1858 kcal たんぱく質 71.8 g 脂質 55.6 g えんぶん 7.0 g	I補† - 1748 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 64.5 g えんぶん 6.5 g	I補† - 1806 kcal たんぱく質 71.9 g 脂質 47.9 g えんぶん 8.4 g	I補† - 1773 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 61.8 g えんぶん 6.0 g	I補† - 1845 kcal たんぱく質 71.6 g 脂質 50.3 g えんぶん 8.2 g	I補† - 1811 kcal たんぱく質 72.9 g 脂質 51.2 g えんぶん 7.0 g	I補† - 1780 kcal たんぱく質 71.7 g 脂質 43.4 g えんぶん 9.5 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。