



れもんちゃん しゅうかんこんだてひょう れもんちゃん
週間献立表

ひづけ 日付	8月3日 (日)	8月4日 (月)	8月5日 (火)	8月6日 (水)	8月7日 (木)	8月8日 (金)	8月9日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン いちごジャム オムレツ カリフラワーのソテー ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 イト アマカライタ 糸コンの甘辛炒め マカロニサラダ ミソシル 味噌汁 (かぼちゃ) イッショク 一食たいみそ ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン ピーナッツマーガリン チリコンカン ヨーグルト ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 キ 切り昆布の煮物 オクラのゆかり和え ミソシル 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (野菜) ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム ハルサメ 春雨サラダ きのこスープ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ふきと油揚げの煮物 ほうれん草の おかか和え ミソシル 味噌汁 (白菜) ギョウニウ 牛乳	コッペパン ポトフ ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 ロミ サカナ ユズ 白身魚の柚子こしょう焼き ツケ ニンジン キンピラ 付) 人参の金平 ナス 茄子のオイスター炒め そうめん汁 (冷)	ベイハン 米飯 トリ ユーリンチー 鶏の油淋鶏ソース ツケ コマツナ 付) 小松菜ソテー コールスローサラダ カニカマと水菜のスープ	ビビンバ丼 蒸しシュウマイ 清まし汁 (とろろ昆布)	ベイハン 米飯 アジフライ ツケ センギ 付) 干切りキャベツ ゴーヤの卵とじ 中華スープ	炊き込みご飯 肉うどん 春菊の白子和え	ベイハン 米飯 ごぼうつくね ツケ ナ ハナ イタ モノ 付) 菜の花の炒め物 サトイモ 里芋とツナのサラダ 清まし汁 (巻き麴)	ベイハン 米飯 シラサカナ 白魚のピザ風グリル ツケ 付) スナッペンエンドウ のソテー ヘルシーサラダ ミソシル 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (のりごま)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 ブタニク 豚肉とヤングコーンの ジャポネソテー チンゲンサイ 青梗菜のおかか和え ミソシル 味噌汁 (玉ねぎ) ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 ぎせい豆腐 ツケ トウガン ニモノ 付) 冬瓜の煮物 ほうれん草と サクラ 桜エビの和え物 ミソシル 味噌汁 (オクラ) ごま昆布	ベイハン 米飯 サバ ニツ 鯖の煮付け ツケ 付) がんもどき ハクサイ ショコンブ 白菜の塩昆布和え ミソシル 味噌汁 (茄子) ふりかけ (しそ)	ベイハン 米飯 ブタニク ショ 豚肉の塩だれ炒め いんげんの 黒ごまよごし 清まし汁 (ほうれん草) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 和風オムレツ ツケ 付) フロッコリー もやしとハムの和え物 ミソシル 味噌汁 (葉大根) 高菜漬け	ベイハン 米飯 ホキの南蛮漬け レンコンの金平 すまし汁 (わかめ) くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 ホイクウロウ 回鍋肉 カリボンダイコン 切干大根のナムル たまごスープ くだもの (りんご)
せいぶん 成分	I補給 - 1643 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 48.0 g えんぶん 8.4 g	I補給 - 1761 kcal たんぱく質 70.0 g 脂質 57.1 g えんぶん 9.4 g	I補給 - 1817 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 65.6 g えんぶん 9.0 g	I補給 - 1751 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 58.7 g えんぶん 7.4 g	I補給 - 1600 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 44.6 g えんぶん 9.6 g	I補給 - 1660 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 43.1 g えんぶん 7.4 g	I補給 - 1618 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 48.6 g えんぶん 7.7 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。