



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

ひつけ 日付	3月15日 (日)	3月16日 (月)	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)	3月21日 (土)
あ ま 朝	コッパン ミートボールの トマト煮 牛乳	米飯 高野豆腐の卵とし 味噌汁 (かぼちゃ) 梅びしお 牛乳	食パン マーメイドジャム 里芋サラダ きゃべつのスープ 牛乳	米飯 きんぴらごぼう 味噌汁 (チンゲン菜) ぶりかけ (たらこ) 牛乳	米飯 切干大根の煮物 味噌汁 (オクラ) たいみそ 牛乳	食パン いちごジャム マカロニサラダ きのこのコンソメスープ 牛乳	食パン チョコクリーム ヘルシーサラダ ヨーグルト 牛乳
ひ る 昼	炊き込みパエリア ポテチキ 豆乳スープ ミニケーキ 	米飯 蓮根入り つくね焼き (照り焼き) 付) 小松菜の オイスター炒め 切干と胡瓜のごま酢和え 清まし汁 (ハンペン) ぶりかけ (さけ)	菜飯 皿うどん ピーマンの肉詰めフライ フルーツゼリー 	米飯 鶏肉の竜田揚げ 付) たけのこの金平 大根と蒲鉾の 胡麻マヨサラダ 味噌汁 (茄子)	ロールパン ボロネーゼ レタスサラダ ペイザンヌスープ 	米飯 鯖のカレームニエル 付) ラタトゥイユ キャベツとハムのサラダ ジュリアンスープ ぶりかけ (野菜)	米飯 八宝菜 鶏の磯辺揚げ ピーマンのナムル
ゆ う 夕	米飯 ゴボウと豚肉のしぐれ煮 オクラのおかか和え 味噌汁 (大根) ぶりかけ (たまご)	米飯 白身魚の野菜あんかけ いんげんの ツナマヨサラダ そうめん汁 ごま昆布	米飯 鶏肉と茄子の チリソース炒め ほうれん草の ごま和え 味噌汁 (白菜) 高菜漬け	米飯 ぎせい豆腐 付) 冬瓜の煮物 中華風春雨サラダ わかめスープ ぶりかけ (しそ)	米飯 赤魚のピリ辛味噌煮 付) 南瓜の煮物 菜の花のお浸し 清まし汁 (とろろ昆布) 野沢菜漬け	米飯 豚肉とじゃが芋の旨煮 もやしとキムチの 和え物 清まし汁 (そば) しそ昆布	米飯 白身魚のピザ風グリル 付) ヤングコーンの ソテー ゴボウサラダ 清まし汁 (春菊) ぶりかけ (ビーフ)
せい ぶん 成分	I補* - 1607 kcal たんぱくしつ 蛋白質 61.8 g しじつ 脂質 60.8 g えんぶん 塩分 8.5 g	I補* - 1702 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.6 g しじつ 脂質 49.8 g えんぶん 塩分 8.5 g	I補* - 1705 kcal たんぱくしつ 蛋白質 60.7 g しじつ 脂質 54.5 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補* - 1720 kcal たんぱくしつ 蛋白質 65.1 g しじつ 脂質 7.2 g えんぶん 塩分 7.3 g	I補* - 1592 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.0 g しじつ 脂質 41.9 g えんぶん 塩分 8.3 g	I補* - 1726 kcal たんぱくしつ 蛋白質 61.7 g しじつ 脂質 56.0 g えんぶん 塩分 9.6 g	I補* - 1691 kcal たんぱくしつ 蛋白質 79.6 g しじつ 脂質 50.1 g えんぶん 塩分 6.5 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。