

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	4月5日 (日)	4月6日 (月)	4月7日 (火)	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)	4月11日 (土)
あ 朝	ホットケーキ マーガリン さつま芋サラダ 牛乳	米飯 メンマの炒め物 味噌汁 (じゃが芋) のり佃煮 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン ハムエッグ ほうれん草ソテー 牛乳	米飯 カブのくず煮 味噌汁 (茄子) ゆずみそ 牛乳	食パン りんごジャム マカロニサラダ ズッキーニのスープ 牛乳	米飯 レンコンの煮物 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (さけ) 牛乳	食パン チョコクリーム ミートボールの デミソース煮 牛乳
ひ 昼	米飯 焼き肉炒め ブロッコリーと しめじのナムル 味噌汁 (おつゆ麩) くだもの (パイ)	キムチチャーハン 台湾ラーメン 焼き餃子 	米飯 チキン南蛮 付) パセリスパゲティ 干切りサラダ 味噌汁 (白菜)	米飯 白身魚の胡麻味噌焼き 付) 筍の金平 ビーフンの炒め物 清まし汁 (花麩) ふりかけ (たまご)	米飯 鶏の油淋鶏ソース 付) もやし炒め エスニックサラダ 味噌汁 (大根)	米飯 (小) カレーうどん 春菊と桜エビの和え物 ピーチゼリー 	マーボ豆腐丼 もやしとワカメの和え物 豆腐の中華スープ 杏仁フルーツ 
ゆ 夕	米飯 鯖の梅しそ焼き 付) 金平ごぼう ひじきと大豆の煮物 清まし汁 (とろろ昆布)	米飯 松風焼き 付) ふきの金平 菜の花のごま和え 清まし汁 (ハンペン) しそ昆布	米飯 カレイのピリ辛照り煮 付) 里芋の煮物 青梗菜とコーンの和え物 すまし汁 (そうめん) 梅干し	米飯 海鮮煮込み豆腐 オクラともずくの ポン酢和え くだもの (バナナ)	米飯 スパニッシュオムレツ 付) ブロッコリー キャベツと竹輪の和え物 味噌汁 (えのき) ふりかけ (しそ) 	米飯 白身魚のタルタル焼き 付) きのこと ヤングコーンのソテー 小松菜のピーナッツ和え じゃが芋のスープ 高菜漬	米飯 豚肉とじゃが芋の 旨煮 胡瓜とカニカマの酢の物 清まし汁 (まいたけ) 野沢菜漬
せいぶん 成分	I初* - 1669 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 48.3 g えんぶん 6.8 g	I初* - 1706 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 47.0 g えんぶん 8.5 g	I初* - 1780 kcal たんぱく質 70.0 g 脂質 53.0 g えんぶん 8.0 g	I初* - 1606 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 38.5 g えんぶん 6.8 g	I初* - 1684 kcal たんぱく質 68.4 g 脂質 49.7 g えんぶん 8.3 g	I初* - 1634 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 45.4 g えんぶん 6.9 g	I初* - 1724 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 53.8 g えんぶん 8.0 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。