



しゅうかんこんだてひょう
週間献立表

れもんちゃん

れもんちゃん

ひづけ 日付	6月14日 (日)	6月15日 (月)	6月16日 (火)	6月17日 (水)	6月18日 (木)	6月19日 (金)	6月20日 (土)
あさ 朝	コッパン チリコンカン 牛乳	米飯 ニラ玉 味噌汁 (じゃが芋) たいみそ	食パン イチゴジャム 里芋サラダ ミネストローネ 牛乳	米飯 厚揚げとひじきの 煮物 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (おかか)	食パン ピーナッツマーガリン マカロニサラダ コーンスープ 牛乳	米飯 たけのこの炒め煮 味噌汁 (ほうれん草) 梅びしお	食パン りんごジャム 南瓜のクリーム煮 牛乳
ひる 昼	米飯 鶏肉のチーズ焼き 付) ヤングコーンの ソテー スナップエンドウの サラダ ジュリアンスープ ふりかけ (ビーフ)	とうもろこしご飯 きつねうどん 鶏の磯辺揚げ 	米飯 白身魚の唐揚げ 付) 人参の金平 ふきとさつま揚げの煮物 味噌汁 (キャベツ)	そば丼 カニカマの磯辺揚げ 赤出し (豆腐) 抹茶のパンナコッタ 	わかめご飯 太めん皿うどん 春巻き ピーマンのナムル 	米飯 白身魚のポテマヨ焼き 付) ペッパー ブロッコリー 付) マカロニソテー 胡瓜とささみの和えもの オニオンスープ ふりかけ (野菜)	親子丼 白菜と春雨の マヨサラダ 味噌汁 (もやし・ニラ) くだもの (スイカ) 
ゆ 夕	米飯 鯖の辛味焼き 付) 筍の金平 切干大根と 揚げの煮物 味噌汁 (茄子)	米飯 豚肉と厚揚げの 味噌炒め 青梗菜のおかか和え 清まし汁 (わかめ) しそ昆布	米飯 鶏肉と茄子の 麻婆炒め ほうれん草のごま和え オクラスープ くだもの (パイン缶)	米飯 赤魚の煮付け 付) 里芋の煮物 めかぶ納豆 清まし汁 (そうめん)	米飯 ぎせい豆腐 付) 大根の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 (おつゆ麩) ふりかけ (しそ)	米飯 メンチカツ 付) パプリカと きのこのソテー 千切りサラダ 清まし汁 (とろろ昆布) 高菜漬	米飯 豚肉の大葉炒め オクラと白きくらげの 酢の物 清まし汁 (春菊) 野沢菜漬
せいぶん 成分	I補 [*] - 1812 kcal たんぱく質 83.0 g 脂質 65.8 g えんぶん 7.8 g	I補 [*] - 1579 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 51.8 g えんぶん 8.4 g	I補 [*] - 1702 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 51.0 g えんぶん 7.7 g	I補 [*] - 1647 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 41.4 g えんぶん 8.2 g	I補 [*] - 1789 kcal たんぱく質 73.7 g 脂質 58.6 g えんぶん 7.6 g	I補 [*] - 1658 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 49.9 g えんぶん 8.4 g	I補 [*] - 1632 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 48.7 g えんぶん 7.6 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。