



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21日 (日)	6月22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)	6月27日 (土)
あさ 朝	コッパン ミートボールの デミグラスソース煮 牛乳	米飯 トウガン 冬瓜のくず煮 ミンシル 味噌汁 (大根葉) ふりかけ (野菜)	食パン ピーナッツマーガリン スパゲティサラダ ミルクスープ 牛乳	ホットケーキ マーガリン 大豆と蓮根の コンソメ煮 牛乳	食パン イチゴジャム ヤングコーンのソテー ヨーグルト 牛乳	米飯 ふきと油揚げの煮物 ミンシル 味噌汁 (オクラ) ゆずみそ	食パン りんごジャム ポテトサラダ コロコロ野菜スープ 牛乳
ひる 昼	米飯 牛肉と茄子の赤味噌 炒め いんげんのおかか和え ワンタンスープ レモンゼリー	米飯 (小) カレーうどん コロッケ くだもの (パイン缶) 	米飯 鶏肉の ハニーマスタード焼き 付) パセリスパゲティ ナガイモ 長芋とわかめの ゴマ中華和え 清まし汁 (ハンペン) ふりかけ (のりごま)	コッパン ビーフストロガノフ 付) ブロッコリー ヘルシーサラダ アイスクリーム	焼き鳥月見つくね丼 マカロニサラダ 青梗菜ののスープ	米飯 白身魚のハンコ焼き 付) ポテトグラタン ゴボウサラダ ミンシル 味噌汁 (南瓜) ふりかけ (わかめ)	米飯 チーズタッカルビ風 チキンソテー 付) キャベツのソテー ほうれん草と舞茸の 和え物 わかめスープ ふりかけ (たらこ)
ゆ 夕	米飯 ミックスフライ 付) きのこの ガーリックソテー グリーンサラダ ミンシル 味噌汁 (キャベツ) ふりかけ (しそ)	米飯 サバ ミンニ 鯖の味噌煮 付) カボチャ ニモノ 南瓜の煮物 オクラ納豆 清まし汁 (ほうれん草)	米飯 ふわふわ豆腐 付) 菜の花の 炒め物 白菜と塩昆布の和え物 ミンシル 味噌汁 (茄子) 高菜漬け	米飯 ビーフシチュー カブとベーコンの 炒めもの れんこんサラダ	米飯 シロミサカナ インペヤ 白身魚の磯辺焼き 付) ニンジン キンピラ 人参の金平 もやしのおかか和え 清まし汁 (茶そば) ごま昆布	米飯 タマフウ かに玉風あんかけ 付) 青梗菜と もやしのソテー シュンギク 春菊のナムル 清まし汁 (巻き麩) くだもの (黄桃缶)	米飯 シロミ サカナ ナンバンツ 白身魚の南蛮漬け れんこんツナバター ミンシル 味噌汁 (大根) ノザワナツ 野沢菜漬け
せいぶん 成分	I補給 - 1665 kcal たんぱくしつ 蛋白質 61.9 g ししつ 脂質 46.0 g えんぶん 塩分 9.4 g	I補給 - 1615 kcal たんぱくしつ 蛋白質 57.6 g ししつ 脂質 43.1 g えんぶん 塩分 9.0 g	I補給 - 1841 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.7 g ししつ 脂質 66.9 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補給 - 1798 kcal 蛋白質 64.0 g ししつ 脂質 78.8 g えんぶん 塩分 6.6 g	I補給 - 1746 kcal たんぱくしつ 蛋白質 80.7 g ししつ 脂質 58.4 g えんぶん 塩分 7.9 g	I補給 - 1506 kcal たんぱくしつ 蛋白質 58.9 g ししつ 脂質 30.2 g えんぶん 塩分 9.6 g	I補給 - 1742 kcal たんぱくしつ 蛋白質 76.4 g ししつ 脂質 53.3 g えんぶん 塩分 9.6 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。