



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

日付	7月5日 (日)	7月6日 (月)	7月7日 (火)	7月8日 (水)	7月9日 (木)	7月10日 (金)	7月11日 (土)
あさ朝	<p>コッパン かぶのクリーム煮 牛乳</p>	<p>米飯 葉大根のごま油炒め 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (野菜)</p> 	<p>食パン マーマレードジャム ほうれん草と ウインナーのソテー オクラのスープ 牛乳</p>	<p>米飯 ふきと角天の煮物 味噌汁 (里芋) ゆずみそ</p>	<p>食パン ピーナッツマーガリン ポテトサラダ パンプキンスープ 牛乳</p>	<p>米飯 糸コンの甘辛炒め 味噌汁 (かぼちゃ) 梅干し</p>	<p>食パン りんごジャム ヘルシーサラダ コーンスープ 牛乳</p>
ひる昼	<p>米飯 豚肉の生姜炒め 付) スパゲッティ いんげんの ツナマヨサラダ 味噌汁 (なめこ) ふりかけ (ビーフ)</p>	<p>チキンカレー 海藻サラダ くだもの (すいか)</p> 	<p>米飯 魚のちゃんちゃん焼き ゴボウサラダ 七タそうめん 杏仁フルーツ</p>	<p>米飯 鶏肉のタルタル焼き 付) スナップエンドウ ソテー 切干大根と 水菜の柚子和え ネギスープ ふりかけ (のりごま)</p>	<p>鮭わかめご飯 台湾ラーメン 春巻き</p> 	<p>米飯 白身魚の胡麻味噌焼き 付) 筍の金平 焼きピーマン 清まし汁 (まいたけ)</p>	<p>米飯 チキンカツ 付) ほうれん草のソテー 千切りサラダ 味噌汁 (小松菜)</p>
ゆう夕	<p>エビピラフ 茄子とツナの トマト煮 コンソメスープ ピーチゼリー</p> 	<p>米飯 鯖の煮付け 付) 茄子の煮物 白菜と青梗菜の酢の物 清まし汁 (とろろ昆布) ごま昆布</p>	<p>米飯 鶏つくね 付) 菜の花ソテー 付) 厚焼き玉子 青じそ納豆 味噌汁 (おつゆ麩)</p>	<p>米飯 アジフライ 付) マカロニソテー 春菊のデリサラダ 清まし汁 (そば) 高菜漬け</p> 	<p>米飯 スパニッシュオムレツ 付) フロccoliー 胡瓜とささみの 中華和え きのこスープ 野沢菜漬け</p>	<p>米飯 海鮮煮込み豆腐 里芋のジャーマンポテト 小松菜のお浸し</p>	<p>米飯 豚肉とヤングコーン のジャポネソテー 青梗菜のおかか和え 味噌汁 (大根) ふりかけ (わかめ)</p>
せいぶん成分	<p>I補料 - 1629 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 48.6 g 塩分 7.9 g</p>	<p>I補料 - 1516 kcal たんぱく質 52.5 g 脂質 35.9 g 塩分 8.0 g</p>	<p>I補料 - 1681 kcal たんぱく質 73.9 g 脂質 47.9 g 塩分 9.2 g</p>	<p>I補料 - 1796 kcal たんぱく質 70.9 g 脂質 67.0 g 塩分 8.4 g</p>	<p>I補料 - 1789 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 62.7 g 塩分 7.1 g</p>	<p>I補料 - 1518 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 34.9 g 塩分 6.5 g</p>	<p>I補料 - 1776 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 54.1 g 塩分 8.8 g</p>

◎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。