



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



ひづけ 日付	7月19日 (日)	7月20日 (月)	7月21日 (火)	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	7月25日 (土)
あさ 朝	コッパパン チリコンカン ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 レンコンの土佐煮 味噌汁 (チンゲン菜) 海苔の佃煮	ベイハン 米飯 切り昆布の煮物 味噌汁 (ごぼう) ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 高野豆腐の卵とし 味噌汁 (さつま芋) ふりかけ (おかか)	ショク 食パン りんごジャム スパゲティサラダ コーンクリームスープ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 切干大根の煮物 味噌汁 (茄子) 一食たいみそ	ショク 食パン いちごジャム スクランブルエッグ ズッキーニのソテー ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 メンチカツ 付) 菜の花のソテー 千切りサラダ 味噌汁 (じゃが芋) 抹茶プリン	ドン そば ピーマンのナムル 赤出汁 (豆腐) くだもの (みかん缶) 	ソフトフランスパン トマトのスープパスタ (ペスカトーレ) セサミカツ カリフラワーの サワー漬	ベイハン 米飯 チキン南蛮 付) スナップエンドウ ソテー キャベツの生姜和え 味噌汁 (春菊)	ハン わかめご飯 肉そば 竹輪の磯辺揚げ 	ベイハン 米飯 鶏肉のコーンマヨ焼き 付) ペッパー ブロッコリー レタスマリネ きのこスープ ふりかけ (ビーフ)	ベイハン 米飯 ひじきと大葉のつくね 付) ほうれん草 のソテー もやしと揚げの和え物 味噌汁 (葉大根) コーヒーゼリー
ゆ 夕	ベイハン 米飯 白身魚の幽庵焼き 付) 糸コンの甘辛炒め 金時豆の甘煮 清まし汁 (とろろ昆布) ふりかけ (のりごま)	ベイハン 米飯 鶏肉のおろしポン酢 ソース 付) 茄子の煮物 オクラの梅和え 清まし汁 (そうめん) ふりかけ (しそ)	ベイハン 米飯 お好み風オムレツ 付) 塩焼きそば いんげんの 黒ごまよごし カニカマと水菜の 中華スープ	ベイハン 米飯 ハッポウサイ 青梗菜とササミの 中華和え わかめと春雨のスープ くだもの (パイン缶) 	ベイハン 米飯 白身魚のゴマ味噌焼き 付) 人参の金平 明太子としめじの 和風焼きビーフン 清まし汁 (菜の花) しそ昆布	ベイハン 米飯 ぎせい豆腐 付) 南瓜の煮物 梅納豆 そばサラダ	ベイハン 米飯 鯖の辛味焼き 付) 小松菜の オイスター炒め 里芋のサラダ 清まし汁 (花麴) ふりかけ (たまご)
せいぶん 成分	I初* - 1753 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 52.5 g えんぶん 8.1 g	I初* - 1599 kcal たんぱく質 67.9 g 脂質 38.2 g えんぶん 8.0 g	I初* - 1696 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 49.2 g えんぶん 9.3 g	I初* - 1762 kcal たんぱく質 73.0 g 脂質 60.4 g えんぶん 7.2 g	I初* - 1763 kcal たんぱく質 70.4 g 脂質 48.3 g えんぶん 8.5 g	I初* - 1650 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 53.0 g えんぶん 7.2 g	I初* - 1534 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 50.3 g えんぶん 7.3 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。