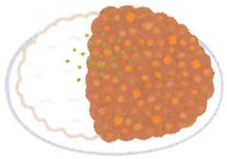
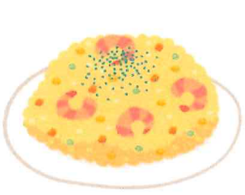
週間献立表

れもんちゃん　れもんちゃん

日付	10月18日（日）	10月19日（月）	10月20日（火）	10月21日（水）	10月22日（木）	10月23日（金）	10月24日（土）
朝	コッペパン チリコンカン 牛乳	米飯 卵の花 味噌汁（キャベツ） 一食のり佃煮	米飯 厚揚げとひじきの煮物 あおさの味噌汁 ふりかけ（ビーフ）	米飯 ニラ玉 味噌汁（白菜） 梅びしお	食パン マーマレードジャム ウインナーのソテー パンプキンスープ 牛乳	米飯 がんもと小松菜の煮物 味噌汁（かぼちゃ） ふりかけ（おかか）	ホットケーキ りんごジャム マカロニサラダ 牛乳
昼	米飯 豚肉の生姜炒め 付）スパゲッティ 菜の花と白子の和え物 清まし汁（はんぺん） アセロラゼリー	米飯（小） 焼きそば 里芋とハムのサラダ わかめスープ 	キーマカレー 福神漬 ほうれん草サラダ フルーツヨーグルト 	鶏飯 きつねうどん カニカマの磯辺揚げ ゆずゼリー 	米飯 白身魚の利休焼き 付）糸コンの甘辛炒め ジャーマンれんこん 味噌汁（茄子） ふりかけ（野菜）	米飯 ハンバーグ（デミグラス） 付）マカロニソテー コールスローサラダ オクラスープ ふりかけ（たらこ）	エビピラフ 茄子とツナのトマト煮 きゃべつのスープ くだもの（みかん缶） 
夕	米飯 鯖の辛味焼き 付）ふきの金平 春雨チャプチェ 味噌汁（里芋）	米飯 鶏肉のタルタル焼き 付）カリフラワーのソテー 白菜と春菊の和え物 清まし汁（そば） 高菜漬け	米飯 揚げ出し豆腐 きのこあん いんげんのおかか和え 豚汁 野沢菜漬け	米飯 鶏肉の ハニーマスタード焼き 付）スナップエンドウ のソテー オクラとカニカマの和え物 豆乳スープ ふりかけ（のりごま）	米飯 豚肉とじゃが芋の旨煮 ほうれん草と 桜エビの和え物 清まし汁（まいたけ） くだもの（白桃缶） 	米飯 かに玉風あんかけ 付）青梗菜と きくらげのソテー 中華風春雨サラダ 清まし汁（春菊） ごま昆布	米飯 鶏天 付）菜の花のソテー もやしのオカカ和え 清まし汁（そうめん） ふりかけ（さけ）
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1715 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 53.4 g 塩分 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1636 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 49.5 g 塩分 6.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1552 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 45.0 g 塩分 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1640 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 52.3 g 塩分 8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1731 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 56.0 g 塩分 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1560 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 36.4 g 塩分 8.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1521 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 37.0 g 塩分 5.3 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。