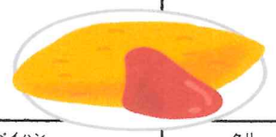
週間献立表

れもんちゃん　れもんちゃん

日付	10月25日（日）	10月26日（月）	10月27日（火）	10月28日（水）	10月29日（木）	10月30日（金）	10月31日（土）
朝	コッペパン さつま芋のサラダ 牛乳	米飯 大根葉のごま油炒め 味噌汁（小松菜） ふりかけ（たらこ）	米飯 金平ごぼう あおさの味噌汁 たいみそ 	食パン ピーナッツマーガリン 小松菜のクリーム煮 牛乳	米飯 切り昆布の煮物 味噌汁（じゃが芋） 海苔の佃煮	米飯 ひじき大豆 味噌汁（里芋） ふりかけ（たまご）	ホットケーキ マーガリン スパゲティサラダ 牛乳
昼	米飯 赤魚の博多焼き 付）筍の金平 カブとベーコンの炒め物 味噌汁（オクラ） くだもの（りんご）	米飯 タンドリーチキン風 唐揚げ 付）いんげんのソテー 千切りサラダ カニカマと長葱のスープ	米飯 オープンオムレツ 付）マカロニソテー ブロッコリーとツナの サラダ 味噌汁（かぼちゃ） ふりかけ（ワカメ）	栗ときのこの 炊き込みご飯 味噌ラーメン 春巻き 	米飯 鯖のムニエル 付）カポナータ 春雨サラダ 冬瓜のミルクスープ ふりかけ（のりごま）	米飯 カレー鶏南蛮そば 竹輪の磯辺揚げ フルーツ杏仁 	米飯 チキンと南瓜の クリームシチュー 白菜とハムの コールスローサラダ くだもの（洋梨） 
夕	米飯 豚肉と厚揚げの 味噌炒め 胡瓜と白きくらげの 酢の物 清まし汁（ほうれん草） ふりかけ（おかか）	米飯 鯖の梅煮 付）茄子の煮物 オクラ納豆 清まし汁（そうめん）	米飯 ポークチャップ 付）スナップえんどう ソテー ピーマンのオカカ和え ジュリアンスープ しそ昆布	米飯 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草の おかか和え 豚汁 高菜漬け	米飯 あっさり肉豆腐 山芋とオクラの ポン酢和え 味噌汁（大根） 梅干し 	米飯 肉団子の酢豚風 もやしのピリ辛ナムル 桜エビの中華スープ つぼ漬け 	米飯 豚肉とエリンギの 柚子胡椒炒め 菜の花のフレンチサラダ 清まし汁（ハンペン） ふりかけ（野菜）
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1680 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 54.9 g 塩分 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1495 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 42.7 g 塩分 6.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1655 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 47.6 g 塩分 9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1714 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 51.4 g 塩分 7.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1635 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 50.6 g 塩分 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1529 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 36.3 g 塩分 5.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1767 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 61.2 g 塩分 6.4 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。