週間献立表

れもんちゃん　れもんちゃん

日付	11月1日（日）	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7日（土）
朝	コッペパン 大豆と蓮根のコンソメ煮 牛乳	米飯 ふきの煮物 味噌汁（じゃが芋） ふりかけ（ビーフ）	ホットケーキ チョコクリーム マカロニサラダ 牛乳	米飯 きんぴらごぼう 味噌汁（オクラ） ふりかけ（しそ）	食パン イチゴジャム ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	米飯 かぶのくず煮 味噌汁（かぼちゃ） ふりかけ（さけ）	食パン りんご コロコロ野菜のクリーム煮 牛乳
昼	米飯 メンチカツ 付）ヤングコーンのソテー 千切りサラダ 味噌汁（ほうれん草） ミニロールケーキ	米飯 赤魚のタルタル焼き 付）ブロッコリーのソテー いんげんとささみの和え物 味噌汁（茄子）	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 付）ピーマンのピリ辛炒め れんこんサラダ 青梗菜の豆乳スープ ふりかけ（おかか）	タコライス 白身魚の磯辺揚げ きゃべつのスープ くだもの （フルーツミックス）	米飯 アジフライ 付）スナップエンドウのソテー キャベツとカニカマの酢の物 味噌汁（春菊） ふりかけ（たまご）	ロールパン トマトクリームパスタ アスパラとハムのサラダ コーヒーゼリー	米飯 つくねハンバーグ （野菜あん） ほうれん草と舞茸の和え物 味噌汁（大根） ふりかけ（野菜）
夕	中華丼 胡瓜と桜えびの和え物 わかめスープ くだもの（みかん）	米飯 お好み風オムレツ 付）塩焼きそば 菜の花のごま和え 清まし汁（まいたけ） つぼ漬け	わかめご飯 カップ麺 がんもと小松菜の煮物 アセロラゼリー	米飯 肉みそ豆腐 かぼちゃのコロコロサラダ 清まし汁（そば） 野沢菜漬け	米飯 ガーリックチキン 付）きのこソテー 小松菜のおかか和え コンソメスープ 高菜漬け	米飯 豚肉のチンジャオロースー風 オクラとカマボコの和え物 清まし汁（はんぺん） しそ昆布	焼肉クッパ メンマの炒め物 くだもの（バナナ）
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1797 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 54.8 g 塩分 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1595 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 47.7 g 塩分 9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1613 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 48.5 g 塩分 5.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1672 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 50.8 g 塩分 6.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1857 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 65.9 g 塩分 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1542 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 39.2 g 塩分 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1628 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 46.8 g 塩分 7.1 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