週間献立表

れもんちゃん　れもんちゃん

日付	11月8日（日）	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）
朝	コッペパン ミートボールの クリーム煮 牛乳	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁（もやし・にら） 一食たいみそ	米飯 切り昆布の煮物 味噌（さつまいも） 梅干し	米飯 茄子のオイスター炒め 味噌汁（小松菜） ふりかけ（野菜）	食パン りんごジャム 里芋サラダ 冬瓜スープ 牛乳	米飯 いんげんの炒め煮 味噌汁（茄子） ふりかけ（たまご）	食パン ピーナッツマーガリン スクランブルエッグ ヨーグルト 牛乳
昼	米飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 付）人参の金平 春菊のオカカ和え 味噌汁（キャベツ） くだもの（みかん）	米飯（小） カレーうどん コロッケ 杏仁フルーツ 	米飯 魚のちゃんちゃん焼き ほうれん草のごま和え けんちん汁 ふりかけ（のりごま） 	ロールパン ミートグラタン コールスローサラダ チキンナゲット さつまいもスープ	そぼろ丼 竹輪の磯辺揚げ 赤出汁（豆腐） 抹茶ババロア 	米飯 鶏の唐揚げ （油淋鶏ソース） 付）パプリカと 茸のソテー 青梗菜のおかか和え かき玉スープ	ピラフ ロールキャベツ （トマト） 付）ウインナー ササミとブロッコリーの サラダ 柚子ゼリー
夕	米飯 海鮮煮込み豆腐 菜の花の ピーナッツ和え 蒸ししゅうまい	米飯 白身魚のパン粉焼き 付）カリフラワーの ソテー 小松菜のフレンチ マヨサラダ 春雨スープ ごま昆布	米飯 スパニッシュオムレツ 付）ブロッコリー マセドアンサラダ オクラのスープ くだもの（黄桃缶）	米飯 鯖の梅しそ焼き 付）ピーマンの金平 明太子としめじの 和風焼きビーフン 清まし汁（まいたけ） つぼ漬け	米飯 豚肉の香味炒め キャベツのしらす和え 清まし汁（そうめん） 野沢菜漬け	米飯（小） 塩焼きそば かぼちゃのサラダ ニラとしめじのスープ 	米飯 かれいの煮付け 付）里芋の煮物 中華風春雨サラダ 清まし汁（そうめん） 高菜漬け
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1748 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 53.9 g 塩分 8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1611 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 43.4 g 塩分 8.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1463 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 33.0 g 塩分 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1743 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 66.6 g 塩分 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1771 kcal 蛋白質 74.9 g 脂質 50.9 g 塩分 8.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1544 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 39.7 g 塩分 7.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1665 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 45.0 g 塩分 8.8 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。