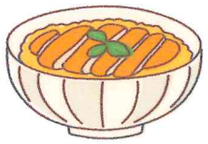
週間献立表

れもんちゃん　れもんちゃん

日付	11月15日（日）	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）
朝	ホットケーキ マーガリン かぶのクリーム煮 牛乳	米飯 野菜炒め 味噌汁（里芋） 梅びしお	米飯 南瓜の煮物 あおさの味噌汁 ふりかけ（さけ）	米飯 ニラ玉 味噌汁（葉大根） 海苔の佃煮	食パン いちごジャム さつま芋のサラダ ヨーグルト 牛乳	米飯 切り昆布の煮物 味噌汁（チンゲン菜） ゆずみそ	食パン りんごジャム 茄子とツナの トマト煮 牛乳 
昼	米飯 松風焼き 付）小松菜ソテー 白菜とハムのサラダ 沢煮椀 くだもの（りんご）	ハンバーガー フライドポテト ブロッコリーとチーズの サラダ ミネストローネ フルーツポンチ 	かつ丼 オクラと長芋の梅和え 赤出汁（豆腐） マスカットゼリー 	米飯 白身魚の唐揚げ （みぞれかけ） 付）菜の花ソテー ゴボウサラダ 豚汁	米飯 鶏のシオれもん焼き 付）パセリスパゲティ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁（おつゆ麸） ふりかけ（のりごま）	きのこの炊き込みご飯 野菜たっぷりみそうどん カニカマの磯辺揚げ くだもの（みかん） 	米飯 チキンカツ 付）さつま芋と エリンギのバターソテー 千切りサラダ 味噌汁（ほうれん草） ふりかけ（わかめ）
夕	米飯 赤魚の西京焼き 付）いんげんの金平 人参しりしり 清まし汁（わかめ）	米飯 鶏肉と茄子の麻婆炒め 切干大根のナムル ワカメと貝割れのスープ ふりかけ（たまご） 	米飯 白身魚の野菜あんかけ 青梗菜のおかか和え 清まし汁（そば） ごま昆布	米飯 チキンカチャトーラ 付）ブロッコリー ピーマンのじゃこ和え 豆乳スープ ふりかけ（ビーフ）	米飯 ポークソテー （ガーリック醤油ソース） 付）スナップエンドウ のソテー 春菊のなめ茸和え オニオンスープ 野沢菜漬け	米飯 豆腐しんじょうの 野菜あんかけ 里芋とツナのサラダ 清まし汁（菜の花） 高菜漬け 	米飯 鯖の煮付け 付）大根の煮物 オクラと白きくらげの 酢の物 清まし汁（そうめん） 梅干し
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1656 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 58.6 g 塩分 7.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1516 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 43.6 g 塩分 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1506 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 27.0 g 塩分 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1623 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 50.6 g 塩分 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1737 kcal 蛋白質 76.0 g 脂質 51.6 g 塩分 7.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1573 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 40.4 g 塩分 8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1628 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 45.0 g 塩分 8.3 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。