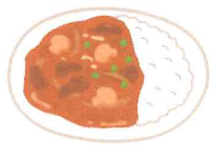
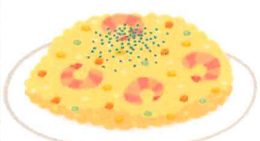
週間献立表

れもんちゃん　れもんちゃん

日付	11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）
朝	コッペパン 豆と豆乳のサラダ 牛乳	米飯 ひじきの煮物 味噌汁（大根） ふりかけ（たまご）	米飯 切り干し大根の煮物 あおさの味噌汁 たいみそ	米飯 茄子の煮物 味噌汁（さつま芋） 一食のり佃煮	食パン りんごジャム マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	米飯 いんげんと竹輪の 金平 味噌汁（オクラ） ふりかけ（おかか）	食パン ピーナッツマーガリン 青梗菜のクリーム煮 牛乳
昼	米飯 八宝菜 小松菜のナムル 春雨スープ くだもの（りんご）	ハヤシライス エビフライと ミニコロッケ 海藻サラダ ピーチゼリー 	米飯 赤魚の博多焼き 付）ふきの金平 里芋の ジャーマンポテト 味噌汁（春菊） ふりかけ（野菜）	ソフトフランスパン あさりのチャウダー スープスパ 水菜のサラダ チョコクリーム 	ロコモコ丼 ほうれん草の白子 和え きのこのスープ くだもの（みかん） 	米飯 鶏肉の塩麹唐揚げ 付）アスパラソテー 千切りサラダ 清まし汁（まいたけ）	米飯 ポークチャップ 付）パセリスパゲッティ もやしのオカカ和え コンソメスープ ふりかけ（さけ）
夕	米飯 ミックスフライ 付）ヤングコーン のソテー キムチ納豆 味噌汁（里芋）	米飯 白身魚の 甘酢あんかけ 菜の花の ピーナッツ和え 清まし汁（うどｎ） ごま昆布	米飯 豚肉と厚揚げの 塩炒め 胡瓜とささみの 和え物 味噌汁（かぼちゃ） 野沢菜漬け	親子丼 青梗菜と桜エビの 和え物 清まし汁（はんぺん） くだもの（パイン缶） 	米飯 鯖の味噌煮 付）南瓜の煮物 スナップエンドウと ツナのサラダ 清まし汁（そば） つぼ漬け	米飯 あっさり肉豆腐 ピーマンの和え物 味噌汁（葉大根） 高菜漬け 	エビピラフ ステックメンチカツ 付）ペッパーブロッコリー 玉子スープ 
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1738 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 48.0 g 塩分 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1649 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 49.6 g 塩分 6.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1509 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 38.9 g 塩分 8.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1760 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 43.4 g 塩分 9.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1785 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 56.4 g 塩分 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1555 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 45.0 g 塩分 6.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1685 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 58.1 g 塩分 7.2 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。