



しゅうかんこんだてひょう 週間献立表 れもんちゃん



ひづけ 日付	11月24日 (日)	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)	11月30日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 アツア 厚揚げのそぼろ煮 パンプキンサラダ ミンシル シュンギク 味噌汁 (春菊) ふりかけ (たらこ) ギウニュウ 牛乳	ロールパン チョコクリーム スクランブルエッグ パプリカソテー ギウニュウ 牛乳	ベイハン 米飯 チンゲンサイ チュウカニ 青梗菜の中華煮 オクラ ナットウ 味噌汁 (しめじ) しば漬 ギウニュウ 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム カリフラワーの カレークリーム煮 くだもの (パイン缶)	ベイハン 米飯 れんこんの ユズ コショウイタメ 柚子胡椒炒め だし巻き卵 ミンシル タマゴ 味噌汁 (大根葉) つぼ漬 牛乳	ベイハン 米飯 ダイズ ゴモク ニ 大豆の五目煮 ハクサイ シュンギク ア モノ 白菜と春菊の和え物 味噌汁 (豆腐・わかめ) カップ漬 ギウニュウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム スパゲティサラダ ズッキーニと ベーコンのソテー ギウニュウ 牛乳
ひる 昼	べいはん 米飯 ポークチャップ ツケ 付) パセリマカロニ アスパラの ピーナッツバター和え ガーリックスープ	ナメシ 菜飯 きつねうどん シュンギク チクワ ア モノ 春菊と竹輪の和え物 フルーツあんみつ 	ベイハン 米飯 タンドリーチキン ツケ 付) ほうれん草のソテー サイイモ 里芋とハムのサラダ トマトスープ	べいはん 米飯 そぼろ丼 キャベツと カニカマの和え物 わかめスープ くだもの (柿)	べいはん 米飯 さばダイコン さば大根 ツケ ハナニンジン 付) 花人参 キュウリ チュウカア 胡瓜とささみの中華和え ミンシル サイモ 味噌汁 (里芋) しその実漬	ベイハン 米飯 チキンソテー (ハニー マスタードソース) ツケ ニンジン 付) 人参のグラッセ 付) ブロッコリー レタスマリネ ヨウフク 洋風かきたまスープ	ベイハン 米飯 サーモンのムニエル (エダマメソース) ツケ ヤサイ 付) グリル野菜 (カボチャ・パプリカ) キ切り干し大根と コーンのサラダ パイザンヌスープ
ゆう 夕	べいはん 米飯 シロミ サカナ ミソ 白身魚の味噌だれ蒸し ツケ トウモロコシ 付) 豆苗 タラモサラダ ス シル 清まし汁 (そば) タカナ ツ 高菜漬	べいはん 米飯 ロールキャベツ 付) ブロッコリー はんぺんのはさみ揚げ れんこんの ゴマドレサラダ ふりかけ (さけ)	ヤ ブタ 焼き豚と レタスのチャーハン ハルサマ 春雨サラダ チュウカ 中華コーンスープ くだもの (黄桃缶) 	ベイハン 米飯 カイセン ニコ トウフ 海鮮煮込み豆腐 ダイコン 大根とツナのサラダ ミンシル 味噌汁 (もやし・ニラ) ノザワナ ツ 野沢菜漬	ワカメおにぎり ヤ 焼きビーフン きびなごフライ ス シル ハナフ 清まし汁 (花魁) ヨーグルト 	ベイハン 米飯 ミックスフライ 付) もやしソテー グリーンサラダ ミンシル 味噌汁 (なめこ) くだもの (みかん)	ベイハン 米飯 ヒ リュウズ ヤサイ 飛竜頭の野菜あんかけ キャベツの白子和え ミンシル ナガネギ 味噌汁 (長葱) しそ昆布
せいぶん 成分	I補* - 1781 kcal たんぱくしつ 74.1 g 脂質 44.1 g えんぶん 7.8 g	I補* - 1761 kcal たんぱくしつ 57.0 g 脂質 55.7 g えんぶん 9.9 g	I補* - 1778 kcal たんぱくしつ 66.7 g 脂質 53.4 g えんぶん 6.4 g	I補* - 1846 kcal たんぱくしつ 81.8 g 脂質 51.9 g えんぶん 8.1 g	I補* - 1803 kcal たんぱくしつ 74.5 g 脂質 53.5 g えんぶん 7.7 g	I補* - 1861 kcal たんぱくしつ 65.1 g 脂質 49.0 g えんぶん 8.8 g	I補* - 1752 kcal たんぱくしつ 76.9 g 脂質 44.6 g えんぶん 8.5 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。