



れもんちゃん 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	12月29日 (日)	12月30日 (月)	12月31日 (火)	1月1日 (水)	1月2日 (木)	1月3日 (金)	1月4日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ナス <sup>ニモノ</sup> 茄子の煮物 おろし <sup>ナットウ</sup> 納豆 味噌汁 (さつま芋) イッシュョク <sup>ツクダニ</sup> 一食のり佃煮 ギョウニウ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 大豆 <sup>ダイズ</sup> の <sup>ニ</sup> トマト煮 マカロニサラダ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ウ <sup>ハナ</sup> 卵の花 もやしとワカメ <sup>ア</sup> の <sup>モノ</sup> 和え物 味噌汁 (茄子) カッパ <sup>ツ</sup> 漬け ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 雑煮  だし <sup>マ</sup> 巻き <sup>タマゴ</sup> 卵 ぶりの照り焼き 野沢菜 <sup>ツ</sup> 漬け	ベイハン 米飯 ダイコン <sup>ア</sup> バ <sup>アブヲダ</sup> 大根葉のごま油炒め キュウリ <sup>ア</sup> 胡瓜のキムチ和え 味噌汁 (キャベツ) しば <sup>ツ</sup> 漬け 牛乳	ベイハン 米飯 スクランブルエッグ ポテトサラダ 味噌汁 (なめこ) べった <sup>ツ</sup> ら <sup>ツ</sup> 漬け ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム ウインナーソーテ 白菜 <sup>ハクサイ</sup> の <sup>ア</sup> コールスロー <sup>イモ</sup> サラ ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 味噌カツ ツケ <sup>センギ</sup> 付) 千切りキャベツ オクラ <sup>タケア</sup> の <sup>ア</sup> なめ <sup>モノ</sup> 茸 <sup>ア</sup> 和え ス <sup>シル</sup> ま <sup>ハナフ</sup> し <sup>ア</sup> 汁 (花麩)	ベイハン 米飯 シロミ <sup>サカナ</sup> 白身魚のポテマヨ焼き ツケ <sup>ア</sup> 付) ブロccoli ツケ <sup>ニンジン</sup> 付) 人参のグラッセ アスパラの ピーナツ <sup>ア</sup> バター <sup>ア</sup> 和え レタスとベーコンの スープ	ベイハン 米飯 ポークチャップ ツケ <sup>ア</sup> 付) パセリスパゲッティ ビーンズ <sup>ア</sup> サラダ 味噌汁 (かぼちゃ)	セキハン <sup>タ</sup> <sup>ア</sup> ・赤飯 <sup>ア</sup> ・炊き合わせ ダテ <sup>タマキ</sup> <sup>クロマメ</sup> ・伊達巻 <sup>ア</sup> ・黒豆 ・カニグラタン サケ <sup>サイキョウ</sup> ・鮭の西京焼き コウ <sup>ハク</sup> ・紅白なます コウ <sup>ハク</sup> ・紅白かまぼこ コブ <sup>マ</sup> ・昆布巻き <sup>カズ</sup> ・数の子 ・ローストビーフ ・きんとん <sup>ス</sup> ・清まし汁 <sup>シル</sup> ・くだもの <sup>ア</sup> ・ケーキ	とりめし 鶏飯 ゴモク 五目うどん ほう <sup>ソウ</sup> れ <sup>ア</sup> ん <sup>モノ</sup> 草 <sup>ア</sup> と <sup>ア</sup> きの <sup>ア</sup> の <sup>ア</sup> この <sup>ア</sup> 和 <sup>モノ</sup> え <sup>ア</sup> 物 アオ <sup>ア</sup> 青りんごゼリー	ベイハン 米飯 サバ <sup>シオヤ</sup> 鯖の塩焼き ツケ <sup>ア</sup> 付) レモン <sup>ア</sup> ・青 <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> そ <sup>ア</sup> ひ <sup>ア</sup> じ <sup>ア</sup> き <sup>ア</sup> と <sup>ア</sup> 大豆 <sup>ア</sup> の <sup>ア</sup> 煮 <sup>ア</sup> 物 味噌汁 (豆腐 <sup>ア</sup> ・わか <sup>ア</sup> め <sup>ア</sup> ) ふ <sup>ア</sup> り <sup>ア</sup> か <sup>ア</sup> け (たま <sup>ア</sup> ご <sup>ア</sup> )	ベイハン 米飯 ミックス <sup>ア</sup> フライ ツケ <sup>ア</sup> <sup>センギ</sup> <sup>ア</sup> 付) 千 <sup>ア</sup> 切 <sup>ア</sup> り <sup>ア</sup> 野 <sup>ア</sup> 菜 <sup>ア</sup> イン <sup>ア</sup> ゲ <sup>ア</sup> ン <sup>ア</sup> の <sup>ア</sup> ツ <sup>ア</sup> ナ <sup>ア</sup> マ <sup>ア</sup> ヨ <sup>ア</sup> 和 <sup>ア</sup> え <sup>ア</sup> 味噌汁 (じゃ <sup>ア</sup> が <sup>ア</sup> 芋 <sup>ア</sup> )
ゆう 夕	まい <sup>ア</sup> ぼ <sup>ア</sup> ー <sup>ア</sup> どう <sup>ア</sup> ぶ <sup>ア</sup> どん <sup>ア</sup> 麻婆豆腐丼 ナ <sup>ア</sup> <sup>ハナ</sup> 菜 <sup>ア</sup> の <sup>ア</sup> 花 <sup>ア</sup> と <sup>ア</sup> さ <sup>ア</sup> さ <sup>ア</sup> み <sup>ア</sup> の <sup>ア</sup> 和 <sup>ア</sup> え <sup>ア</sup> 物 味噌汁 (も <sup>ア</sup> や <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> ・に <sup>ア</sup> ら <sup>ア</sup> ) くだ <sup>ア</sup> も <sup>ア</sup> の (み <sup>ア</sup> か <sup>ア</sup> ん <sup>ア</sup> )	ベイハン 米飯 ギョウ <sup>ア</sup> ニ <sup>ア</sup> ム 牛肉のしぐれ煮 キャ <sup>ア</sup> ベ <sup>ア</sup> ツ <sup>ア</sup> と <sup>ア</sup> カ <sup>ア</sup> ニ <sup>ア</sup> カ <sup>ア</sup> マ <sup>ア</sup> の <sup>ア</sup> 酢 <sup>ア</sup> の <sup>ア</sup> 物 味噌汁 (春 <sup>ア</sup> 菊 <sup>ア</sup> ) つ <sup>ア</sup> ぼ <sup>ア</sup> 漬 <sup>ア</sup> け	ゆ <sup>ア</sup> か <sup>ア</sup> り <sup>ア</sup> ご <sup>ア</sup> 飯 <sup>ア</sup> ト <sup>ア</sup> シ <sup>ア</sup> コ 年 <sup>ア</sup> 越 <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> そ <sup>ア</sup> ば <sup>ア</sup> キュ <sup>ア</sup> ウ <sup>ア</sup> リ 胡 <sup>ア</sup> 瓜 <sup>ア</sup> と <sup>ア</sup> ク <sup>ア</sup> ラ <sup>ア</sup> ゲ <sup>ア</sup> の <sup>ア</sup> ピ <sup>ア</sup> リ <sup>ア</sup> 辛 <sup>ア</sup> 和 <sup>ア</sup> え <sup>ア</sup> くだ <sup>ア</sup> も <sup>ア</sup> の (りん <sup>ア</sup> ご <sup>ア</sup> ) 	ベイハン 米飯 チ <sup>ア</sup> キ <sup>ア</sup> ン <sup>ア</sup> ト <sup>ア</sup> マ <sup>ア</sup> ト <sup>ア</sup> シ <sup>ア</sup> チ <sup>ア</sup> ュ <sup>ア</sup> ー グ <sup>ア</sup> リ <sup>ア</sup> ー <sup>ア</sup> ン <sup>ア</sup> サ <sup>ア</sup> ラ <sup>ア</sup> ダ ふ <sup>ア</sup> り <sup>ア</sup> か <sup>ア</sup> け (さ <sup>ア</sup> け <sup>ア</sup> ) くだ <sup>ア</sup> も <sup>ア</sup> の (黄 <sup>ア</sup> 桃 <sup>ア</sup> 缶 <sup>ア</sup> )	ベイハン 米飯 ブ <sup>ア</sup> タ <sup>ア</sup> <sup>ア</sup> シ <sup>ア</sup> ョ <sup>ア</sup> ウ <sup>ア</sup> ガ <sup>ア</sup> イ <sup>ア</sup> タ 豚 <sup>ア</sup> の <sup>ア</sup> 生 <sup>ア</sup> 姜 <sup>ア</sup> 炒 <sup>ア</sup> め カ <sup>ア</sup> リ <sup>ア</sup> フ <sup>ア</sup> ラ <sup>ア</sup> ワ <sup>ア</sup> ー <sup>ア</sup> の <sup>ア</sup> サ <sup>ア</sup> ラ <sup>ア</sup> ダ 味噌汁 (厚 <sup>ア</sup> 揚 <sup>ア</sup> げ <sup>ア</sup> ) し <sup>ア</sup> そ <sup>ア</sup> 昆 <sup>ア</sup> 布 <sup>ア</sup>	ハ <sup>ア</sup> ヤ <sup>ア</sup> シ <sup>ア</sup> ラ <sup>ア</sup> イ <sup>ア</sup> ス カ <sup>ア</sup> リ <sup>ア</sup> カ <sup>ア</sup> リ <sup>ア</sup> じゃ <sup>ア</sup> こ <sup>ア</sup> サ <sup>ア</sup> ラ <sup>ア</sup> ダ くだ <sup>ア</sup> も <sup>ア</sup> の (フ <sup>ア</sup> ル <sup>ア</sup> ー <sup>ア</sup> ツ <sup>ア</sup> カ <sup>ア</sup> ク <sup>ア</sup> テ <sup>ア</sup> ル) 	ベイハン 米飯 ハ <sup>ア</sup> ヲ <sup>ア</sup> ウ <sup>ア</sup> サ <sup>ア</sup> イ 八 <sup>ア</sup> 宝 <sup>ア</sup> 菜 ハ <sup>ア</sup> ル <sup>ア</sup> サ <sup>ア</sup> メ 春 <sup>ア</sup> 雨 <sup>ア</sup> と <sup>ア</sup> ハ <sup>ア</sup> ム <sup>ア</sup> の <sup>ア</sup> 酢 <sup>ア</sup> の <sup>ア</sup> 物 チ <sup>ア</sup> ン <sup>ア</sup> ゲ <sup>ア</sup> ン <sup>ア</sup> 菜 <sup>ア</sup> の <sup>ア</sup> ス <sup>ア</sup> ー <sup>ア</sup> プ ふ <sup>ア</sup> り <sup>ア</sup> か <sup>ア</sup> け (さ <sup>ア</sup> け <sup>ア</sup> )
せいぶん 成分	I <sup>ア</sup> 補 <sup>ア</sup> び <sup>ア</sup> - 1812 kcal たん <sup>ア</sup> ぱ <sup>ア</sup> く <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> つ 蛋白質 73.7 g し <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> つ 脂質 44.8 g え <sup>ア</sup> ん <sup>ア</sup> ぶ <sup>ア</sup> ん 塩分 8.2 g	I <sup>ア</sup> 補 <sup>ア</sup> び <sup>ア</sup> - 1716 kcal たん <sup>ア</sup> ぱ <sup>ア</sup> く <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> つ 蛋白質 65.9 g し <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> つ 脂質 53.9 g え <sup>ア</sup> ん <sup>ア</sup> ぶ <sup>ア</sup> ん 塩分 8.1 g	I <sup>ア</sup> 補 <sup>ア</sup> び <sup>ア</sup> - 1814 kcal たん <sup>ア</sup> ぱ <sup>ア</sup> く <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> つ 蛋白質 61.7 g し <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> つ 脂質 49.3 g え <sup>ア</sup> ん <sup>ア</sup> ぶ <sup>ア</sup> ん 塩分 7.5 g	I <sup>ア</sup> 補 <sup>ア</sup> び <sup>ア</sup> - 1878 kcal たん <sup>ア</sup> ぱ <sup>ア</sup> く <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> つ 蛋白質 77.1 g し <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> つ 脂質 39.9 g え <sup>ア</sup> ん <sup>ア</sup> ぶ <sup>ア</sup> ん 塩分 10.2 g	I <sup>ア</sup> 補 <sup>ア</sup> び <sup>ア</sup> - 1735 kcal たん <sup>ア</sup> ぱ <sup>ア</sup> く <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> つ 蛋白質 71.9 g し <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> つ 脂質 40.5 g え <sup>ア</sup> ん <sup>ア</sup> ぶ <sup>ア</sup> ん 塩分 8.0 g	I <sup>ア</sup> 補 <sup>ア</sup> び <sup>ア</sup> - 1857 kcal たん <sup>ア</sup> ぱ <sup>ア</sup> く <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> つ 蛋白質 72.0 g し <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> つ 脂質 54.2 g え <sup>ア</sup> ん <sup>ア</sup> ぶ <sup>ア</sup> ん 塩分 7.6 g	I <sup>ア</sup> 補 <sup>ア</sup> び <sup>ア</sup> - 1843 kcal たん <sup>ア</sup> ぱ <sup>ア</sup> く <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> つ 蛋白質 71.0 g し <sup>ア</sup> し <sup>ア</sup> つ 脂質 55.2 g え <sup>ア</sup> ん <sup>ア</sup> ぶ <sup>ア</sup> ん 塩分 8.7 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。