



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



日付	2月16日 (日)	2月17日 (月)	2月18日 (火)	2月19日 (水)	2月20日 (木)	2月21日 (金)	2月22日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ダイコン キンピラ 大根の金平 キャベツのゆかり和え 味噌汁 (白菜) ウメボ 梅干し ギョウニユウ 牛乳	コッペパン いちごジャム ポークビーンズ くだもの (バナナ) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも れんこんのきんぴら 味噌汁 (茄子) ノサワナ ツ 野沢菜漬け ギョウニユウ 牛乳	あんぱん クリームパン かぼちゃサラダ カレーポトフスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ほうれん草の煮びたし ヤマイモ 山芋とろろ 味噌汁 (大根) 一食のり佃煮 牛乳	ベイハン 米飯 コンブ カクテン ニモノ 昆布と角天の煮物 コマツナ 小松菜と アブラア 油揚げのからし和え 味噌汁 (じゃが芋) カップ漬け ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム スクランブルエッグ ズッキーニのソテー 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 チキンソテー (ネギ塩だれ) ツケ 付) じゃが芋と ベーコンのソテー オクラとえのきの ポン酢和え 味噌汁 (麩)	ベイハン 米飯 サーモンの マヨネーズ焼き ツケ ナ 付) 菜の花ソテー ツケ ニンジン 付) 人参のグラッセ ねばねばサラダ オニオンスープ ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 ニクトウフ 肉豆腐 ゴボウサラダ 清まし汁 (とろろ昆布)	ナメン 菜飯 フトメンサラ 太麺皿うどん シュンギク 春菊とささみの和え物 ストロベリーババロア 	たかな 高菜ライス エビチリソース ハルサメ 春雨スープ くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 シロミ サカナ 白身魚のフライ ツケ ナス 付) 茄子のチーズ焼き マカロニサラダ ミネストローネ	ベイハン 米飯 ポークソテー (BBQソース) ツケ 付) パプリカと エンドウのソテー ブロッコリーと しめじのナムル きのこの生姜スープ
ゆ 夕	ベイハン 米飯 トウフ ゴモク キンチャク 豆腐の五目巾着煮 ツケ ナス ニモノ 付) 茄子の煮物 スパゲッティサラダ チンゲンサイ トウニユウ 青梗菜の豆乳スープ べったら漬け	ベイハン 米飯 ブタニク 豚肉とじゃが芋の旨煮 ハクサイ 白菜とハムの 香り酢煮物 味噌汁 (春菊) しば漬け	ア ドン かき揚げ丼 カリフラワーと しめじの塩昆布和え 味噌汁 (冬瓜) くだもの (パイナップル)	ベイハン 米飯 メバルの治部煮 ツケ サトイモ ニモノ 付) 里芋の煮物 もやしと竹輪の和え物 味噌汁 (厚揚げ) ゴマ昆布	ベイハン 米飯 コン ヤキカゼ お好み焼風オムレツ ツケ ヤ 付) 焼きそば ミズナ 水菜とコーンのサラダ ス シル ハナフ 清まし汁 (花麩) ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 ピーマンの肉詰め ツケ メ 付) 芽キャベツの コンソメ煮 キュウリ 胡瓜のおろし和え 味噌汁 (もやし・にら) フルーツ ヨーグルト 	ベイハン 米飯 サバ ネギゴマ 鯖の葱胡麻しょう油焼き ツケ 付) れんこんの金平 ビーフソテー 味噌汁 (さつま芋) ハクサイ 白菜漬け
せいぶん 成分	I補給 - 1797 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 50.4 g えんぶん 7.3 g	I補給 - 1853 kcal たんぱく質 71.8 g 脂質 53 g えんぶん 7.1 g	I補給 - 1873 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 49.9 g えんぶん 8.2 g	I補給 - 1788 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 47.5 g えんぶん 9.9 g	I補給 - 1800 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 47.5 g えんぶん 9.9 g	I補給 - 1774 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 47.7 g えんぶん 7.5 g	I補給 - 1855 kcal たんぱく質 74.2 g 脂質 52.9 g えんぶん 7.5 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。