



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	3月15日 (日)	3月16日 (月)	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)	3月21日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ダイコン キンピラ 大根の金平 もやしと竹輪の和え物 味噌汁 (えのき) タカナ ツ 高菜漬け ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム カリフラワーの クリーム煮 ツナサラダ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ヤサイ イタ 野菜炒め めかぶ納豆 味噌汁 (豆腐・わかめ) ノザワナ ツ 野沢菜漬け ギョウニウ 牛乳	メロンパン マメ たっぷりサラダ パンプキンスープ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ナス ニモノ 茄子の煮物 トウモロコシ ア 豆苗のおろし和え 味噌汁 (厚揚げ) ベったら漬け ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 けんちん煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 (もやし・にら) ウメ 梅びしお ギョウニウ 牛乳	ロールパン マーマレードジャム ウインナーのソテー くだもの (バナナ) ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 マーボ トウフ 麻婆豆腐 コマツナ チュウカア 小松菜の中華和え 味噌汁 (白菜) フルーツ杏仁	ベイハン 米飯 ム ドリ 蒸し鶏のおろしソース ツケ ア ナス 付) 揚げ茄子 ほうれん草のしらす和え 味噌汁 (長葱)	ベイハン 米飯 サバ ニツ 鯖の煮付け ツケ トウガン 付) 冬瓜とおくら ゴボウと豚肉の炒め物 味噌汁 (麩)	シャーハン (小) 味噌ラーメン 焼きぎょうざ くだもの (パイナップル)	キーマカレー シーザーサラダ キャベツの コンソメスープ オレンジゼリー 	ミックスサンドイッチ チキンナゲット トマトスープ くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 サケ ショヤ 鮭の塩焼き ツケ マ 付) だし巻きたまご ツケ ダイコン 付) 大根おろしとレモン ハクサイ 白菜とハムの ドレッシング和え 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (野菜)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 ホキのマスタード焼き ツケ チンゲンサイ 付) 青梗菜とコーンの ソテー ツケ 付) バイクドポテト サウザンサラダ ガーリックスープ ふりかけ (梅)	ベイハン (小) 米飯 (小) オム焼きそば ブロッコリーと ツナのサラダ わかめスープ 	ベイハン 米飯 ギョウニク シュンギク 牛肉と春菊の オイスターソース炒め コロコロサラダ カニカマと水菜の 中華スープ くだもの (黄桃缶)	ベイハン 米飯 トリニク ヤサイ 鶏肉の野菜あんかけ 菜の花の酢味噌和え サワラン 沢煮椀 しば漬け	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚のレモンバター蒸し ツケ 付) アスパラガスの ソテー メ キャベツと筍の ソテー (バジル風味) ス 清まし汁 (とろろ昆布) ふりかけ (たまご)	ヤキニク 焼肉クッパ チヂミ ハクサイ タケア 白菜のなめ茸和え ヨーグルト	ベイハン 米飯 ポークピカタ ツケ タマネギ 付) 玉葱のチーズ焼き ツケ カボチャ 付) 南瓜のグリル じゃこと水菜のサラダ 味噌汁 (なめこ) つぼ漬け
せいぶん 成分	I補給 - 1821 kcal たんぱく質 70.1 g 脂質 52.6 g えんぶん 7.8 g	I補給 - 1811 kcal たんぱく質 79.1 g 脂質 50.3 g えんぶん 9.2 g	I補給 - 1888 kcal たんぱく質 76.6 g 脂質 54.1 g えんぶん 8.2 g	I補給 - 1783 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 45.5 g えんぶん 8.0 g	I補給 - 1835 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 54.7 g えんぶん 9.5 g	I補給 - 1766 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 54.6 g えんぶん 8.0 g	I補給 - 1829 kcal たんぱく質 75.3 g 脂質 61.8 g えんぶん 8.6 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。