



れもんちゃん しゅうかんこんだてひょう れもんちゃん
週間献立表

ひづけ 日付	3月29日 (日)	3月30日 (月)	3月31日 (火)	4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)	4月4日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ヤサイ イタ 野菜炒め パンプキンサラダ ミンシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) イッシュク ツクダニ 一食のり佃煮 ギウニュウ 牛乳	コッペパン イチゴジャム ダイズ レンコン 大豆と蓮根の コンソメ煮 ポテトサラダ ギウニュウ 牛乳	ベイハン 米飯 がんも ^{チンゲンサイ} と ^{ニモノ} 青梗菜の煮物 キュウリ ^ア 胡瓜のキムチ和え ミンシル ^{ダイコン} 味噌汁 (大根) ウメボ 梅干し ギウニュウ 牛乳	ピザトースト ブロッコリーと ツナのサラダ くだもの (黄桃缶) ギウニュウ 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 オクラ ^{ゴマ} ^ア の胡麻和え 味噌汁 (長葱) つぼ漬け 牛乳	ベイハン 米飯 ツ ^{キンピラ} 突きこんの金平 アオ ^{ナットウ} 青じそ納豆 ミンシル ^{イモ} 味噌汁 (じゃが芋) カッパ ^ツ 漬け ギウニュウ 牛乳	ロールパン りんごジャム スクランブルエッグ くだもの (バナナ) ギウニュウ 牛乳
ひる 昼	シシリアンライス サトイモ 里芋とハムのサラダ きくらげと玉子のスープ くだもの (オレンジ) 	ベイハン 米飯 シロミ ^{サカナ} ^{オタネ} ^ヤ 白身魚の菜種焼き ツケ 付) ブロッコリー ツケ ^{ニンジン} 付) 人参グラッセ チョレギサラダ ミンシル ^{トウフ} 味噌汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 フタ 豚ロースの マーマレード焼き ツケ 付) きのこ スパゲティー グリーンサラダ ス ^{シル} ^{ハナ} 清まし汁 (菜の花)	ナメシ 菜飯 ちゃんぽん 菜の花と白子の和え物 ストロベリーババロア	べいはん 米飯 セサミカツ ツケ ^{センギ} 付) 千切りキャベツ シュンギク ^{チクワ} ^ア ^{モノ} 春菊と竹輪の和え物 レタスとベーコンの スープ	ベイハン 米飯 サケ 鮭のちゃんちゃん焼き インゲンのツナマヨ和え ス ^{シル} ^{ダンゴ} 清まし汁 (エビ団子) くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 チキンクリームシチュー アスパラと ベーコンのサラダ ふりかけ (たまご) フルーツゼリー 
ゆう 夕	べいはん 米飯 ローストポークカツ ツケ 付) パプリカソテー ハルヤサイ 春野菜サラダ ミンシル ^ア 味噌汁 (麩) たくあん ^ツ 漬け	べいはん 米飯 ミックフライ レバー ^{アマカラニ} の甘辛煮 もずく ^{ショウガス} ^ア の生姜酢和え ミンシル ^{チンゲンサイ} 味噌汁 (青梗菜) コンブ しそ昆布	ベイハン 米飯 和風オムレツ ツケ 付) スナップエンドウ のソテー もやし バンバンジー ^ア 和え ウインナーのスープ ふりかけ (さけ)	ベイハン 米飯 サバ ^{カラミ} ^ヤ 鯖の辛味焼き ツケ ^{ダイコン} 付) 大根おろし ハクサイ ^{チュウカニ} 白菜の中華煮 ミンシル ^{シュンギク} 味噌汁 (春菊) タカナ ^ツ 高菜漬け	タ 炊き込みパエリア キャロットサラダ きのこのスープ フルーツヨーグルト	ベイハン 米飯 ブタ ^{ニク} ^{シオ} 豚肉の塩こうじ炒め ツケ ^{ナス} 付) 茄子のチーズ焼き イト ^{カンテン} ^ス ^{モノ} 糸寒天の酢の物 ミンシル ^{イモ} 味噌汁 (さつま芋) ノザワ ^ツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ヒ ^{リュウズ} ^{ヤサイ} 飛竜頭の野菜あんかけ マーボー ^{ハルサメ} 春雨 ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) しば ^ツ 漬け
せいぶん 成分	I補 [*] - 1852 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 68.9 g し ^{しつ} 脂質 51.6 g えん ^{ぶん} 塩分 7.8 g	I補 [*] - 1854 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 78.6 g し ^{しつ} 脂質 54.4 g えん ^{ぶん} 塩分 8.9 g	I補 [*] - 1758 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 75.4 g し ^{しつ} 脂質 47.3 g えん ^{ぶん} 塩分 8.8 g	I補 [*] - 1809 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 83.5 g し ^{しつ} 脂質 50.7 g えん ^{ぶん} 塩分 8.4 g	I補 [*] - 1734 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 61.3 g し ^{しつ} 脂質 46.2 g えん ^{ぶん} 塩分 7.0 g	I補 [*] - 1857 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 78.9 g し ^{しつ} 脂質 52.0 g えん ^{ぶん} 塩分 8.5 g	I補 [*] - 1827 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 70.3 g し ^{しつ} 脂質 57.9 g えん ^{ぶん} 塩分 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。