





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	4月5日 (日)	4月6日 (月)	4月7日 (火)	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)	4月11日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ウ 卵の花 ほうれん草のからし和え 味噌汁 (里芋) ふりかけ (かつお) ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム ズッキーニと ベーコンのソテー くだもの (バナナ) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ニンジン タカナ イタ 人参の高菜炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 (大根葉) しば漬け ギョウニウ 牛乳	フレンチトースト ミネストローネ ポテトサラダ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ダイコン ニモノ 大根の煮物 キムチ納豆 味噌汁 (麩) タカナ ツ 高菜漬け ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム ウインナーソテー サトイモ ワフウ 里芋の和風サラダ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 れんこんの金平 キャベツと シラス ア モノ 白子の和え物 味噌汁 (もやし・にら) イッシュク ツクダニ 一食のり佃煮 ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	プルコギ丼 ハクサイ シュンギク ゴマ ア 白菜と春菊の胡麻和え 味噌汁 (茄子) アンニン豆腐 杏仁豆腐	ベイハン 米飯 タンドリーチキン ツケ 付) スパゲティ ツケ 付) ブロッコリー 大根と水菜のサラダ キャベツのスープ	ベイハン 米飯 サーモンのムニエル (マスタードクリーム) ツケ 付) アスパラソテー ツケ カボチャ 付) 南瓜のグリル インゲンのピーナツ和え チキンボールと ヤサイ 野菜のスープ ふりかけ (たらこ)	ショココンブ 塩昆布とツナの 炊き込みご飯 グ 具だくさんにゆうめん コロケ くだもの (オレンジ)	ベイハン 米飯 ポークソテー (ジャポネソース) ツケ 付) ほうれん草と コーンのソテー ゴボウサラダ ス 清まし汁 (まいたけ)	テンシンハン 天津飯 もやしとハムの和え物 カニカマと長葱の チュウカ 中華スープ フルーツヨーグルト 	バターロールパン ミートグラタン シーザーサラダ ピシソワーズ 
ゆう 夕	ベイハン 米飯 シロミ サカナ 白身魚の ハーブ焼きマリネ ジャーマンポテト もずくのスープ しそ昆布	ベイハン 米飯 豆腐の肉味噌あんかけ ツケ チンゲンサイ 付) 青梗菜ソテー おろし和え ス 清まし汁 (はんぺん) ハクサイツ 白菜漬け	ベイハン 米飯 豚肉とエリンギの 柚子胡椒炒め スナップエンドウの サラダ 豆腐とわかめのスープ くだもの (パイナップル)	ベイハン 米飯 さわらの韓国風煮 ツケ コウヤ トウフ ニモノ 付) 高野豆腐の煮物 ム ナス 蒸し茄子 味噌汁 (チンゲン菜) たくあん漬け	ベイハン 米飯 テン 天ぷら盛り合わせ (茄子 ・とり天・ピーマン) タケノコトサ ニ 筍の土佐煮 プタジ 豚汁 ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 ギョウニク 牛肉ときのこの 和風ソテー ツナサラダ ス 清まし汁 (春菊) ノザワナ ツ 野沢菜漬け	ゆかりおにぎり エビと野菜の 焼きビーフン しそ巻き棒ぎょうざ 味噌汁 (かぼちゃ) くだもの (黄桃缶)
せいぶん 成分	I補料 - 1873 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.9 g ししつ 脂質 50.0 g えんぶん 塩分 7.5 g	I補料 - 1786 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.5 g ししつ 脂質 52 g えんぶん 塩分 7.3 g	I補料 - 1870 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.0 g ししつ 脂質 56.1 g えんぶん 塩分 7.7 g	I補料 - 1743 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.0 g ししつ 脂質 50.6 g えんぶん 塩分 9.9 g	I補料 - 1809 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.4 g ししつ 脂質 52.5 g えんぶん 塩分 7.9 g	I補料 - 1808 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.4 g ししつ 脂質 56.5 g えんぶん 塩分 8.8 g	I補料 - 1755 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.2 g ししつ 脂質 58.3 g えんぶん 塩分 9.8 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。