



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24日 (日)	3月25日 (月)	3月26日 (火)	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)	3月30日 (土)
あさ 朝	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (じゃが芋) うのはな 卵の花 しゅんぎく 春菊のお浸し ふりかけ (梅)	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (なめこ) ミートボール おん 温キャベツ たいみそ	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (大根葉) オクラ納豆 レンコンの煮物 うめぼし 梅干し	しよく 食パン ポテトサラダ オニオンスープ いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (わかめ) あつあつ 厚揚げの生姜煮 なはな 菜の花と揚げのお浸し しそ昆布	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (小松菜) ちくわの煮物 かぼちゃサラダ ふりかけ (たまご)	しよく 食パン だいず 大豆と蓮根のコンソメ煮 マーマレードジャム くだもの (黄桃缶) ぎゅうにゅう 牛乳
ひる 昼	べいはん 米飯 さかな 魚の煮付け つけ 付) がんもどき つけ 付) いんげん こまつな 小松菜のじゃこ和え みそしる 味噌汁 (麩) くだもの (パイナップル)	チャーハン スティック餃子 ちゅうか 中華スープ マロンクリームワッフル 	べいはん 米飯 ちきん チキン南蛮 つけ 付) スパゲティー つけ 付) 三色パプリカ はくまい 白菜とハムのドレッシング和え わかめスープ 	ゆかりご飯 ごぼう天うどん きゅうり 胡瓜とワカメの青シソ風味 ヨーグルトムース 	べいはん 米飯 さかな 魚のガーリックパン粉焼き つけ 付) カリフラワーのソテー つけ 付) きのこのソテー ポパイサラダ ポトフスープ ふりかけ (たらこ)	べいはん 米飯 とり 鶏肉のピザ風グリル つけ 付) 粉ふき芋 つけ 付) 人参グラッセ なす 茄子のマリネ コーンポタージュスープ ストロベリーゼリー 	べいはん 米飯 テリヤキハンバーグ つけ 付) マカロニのソテー つけ 付) バターコーン ごぼうサラダ ココロ野菜スープ ストロベリーゼリー
ゆう 夕	べいはん 米飯 まーぼー 麻婆春雨 カリフラワーのゆかり和え す 清まし汁 (ハンペン) たくあん 沢庵漬 	べいはん 米飯 さかな 魚の幽庵焼き つけ 付) 菜の花 つけ 付) 人参の煮物 ささみとなめこのお浸し かき玉味噌汁 ふりかけ (かつお)	べいはん 米飯 ぶたにく 豚肉のみぞれ煮 なはな 菜の花の粒マスタード和え みそしる 味噌汁 (椎茸) カップ漬	べいはん 米飯 にくだんご 肉団子の甘酢あんかけ ふきのツナ和え す 清まし汁 (花麩) ふりかけ (さけ) 	キーマカレー きりぼしだいこん 切干大根サラダ ふくじんづけ 福神漬 フルーツヨーグルト 	べいはん 米飯 さかな 魚のレモンバター蒸し つけ 付) 温野菜 はるさめ 春雨のマヨネーズ和え みそしる 味噌汁 (さつま芋) つぼ漬	べいはん 米飯 おやこ 親子煮 ながいも 長芋とワカメのごま中華和え みそしる 味噌汁 (しめじ) くだもの (洋梨) 
せいぶん 成分	I補* - 1646.9 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.1 g ししつ 脂質 31.1 g えんぶん 塩分 7.7 g	I補* - 1797.4 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.5 g ししつ 脂質 52.1 g えんぶん 塩分 7.9 g	I補* - 1840.3 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.6 g ししつ 脂質 56.0 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補* - 1678.5 kcal たんぱくしつ 蛋白質 51.8 g ししつ 脂質 45.5 g えんぶん 塩分 7.7 g	I補* - 1812.9 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.9 g ししつ 脂質 48.4 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補* - 1848.7 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.2 g ししつ 脂質 49.3 g えんぶん 塩分 7.0 g	I補* - 1898.9 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.3 g ししつ 脂質 53.5 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。