



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	7月19日 (日)	7月20日 (月)	7月21日 (火)	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	7月25日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ひじきの ^{ニモノ} 煮物 アサツ 浅漬け ミンシル ^{アツア} 味噌汁 (厚揚げ) ウメ 梅びしお ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム タラモサラダ つくねの ^{ヤサイ} 野菜スープ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 チンゲンサイ ^{ニモノ} 青梗菜の煮物 ナットウ めかぶ納豆 ミンシル ^{ナス} 味噌汁 (茄子) カッパ ^ツ 漬け ギュウニユウ 牛乳	ホットケーキ はちみつ&マーガリン かぼちゃの ^{ニモノ} コンソメ煮 ヘルシーサラダ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 キンピラ 金平ごぼう コマツナ 小松菜の フレンチサラダ ミンシル ^{サトイモ} 味噌汁 (里芋) つぼ ^ツ 漬け ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 イト ^{メンタイ} コンの明太炒め オクラのごま和え ミンシル ^{サイ} 味噌汁 (チンゲン菜) しば ^ツ 漬け ギュウニユウ 牛乳	フレンチトースト ほうれん草 ^{ソウ} のココット くだもの (バナナ) ギュウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 シロミ ^{サカナ} ^{ニショクア} 白身魚の二色揚げ (アオ ^ア のり・カレー) サトイモ 里芋とハムのサラダ ウィナーのスープ パウンドケーキ	ベイハン 米飯 ポークソテー (レモン マスタードソース) ツケ 付) ブロッコリー ツケ 付) かぼちゃのグリル キャベツとわかめの ナムル ミンシル 味噌汁 (白菜)	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のピザグリル ツケ 付) ブッキーニのソテー もやしとかまぼこの 和え物 きのコスープ ぶりかけ (さけ)	エビピラフ ピーマンの ^{ニクツ} 肉詰めフライ ミネストローネ くだもの (パイン・ぶどう)	ベイハン ^{ショウ} 米飯 (小) ヤ 焼きそば ハルマ 春巻き たまごスープ アマナツ 甘夏ゼリー	ハヤシライス キャベツとツナの アマズ ^ア 甘酢和え レタススープ ヨーグルト 	ベイハン 米飯 ナス ^{トリニク} 茄子と鶏肉の さっぱり ^ア 揚げ煮 ツケ 付) 花人参 ナ 菜の花と しめじの ^ア 和えもの ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) ぶりかけ (たまご)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 チンジャオオロース ハルサメ 春雨サラダ ミンシル ^{ダイコン} 味噌汁 (大根葉) たくあん ^ツ 漬け	ベイハン 米飯 ぎせい ^{豆腐} 豆腐 ツケ 付) たけのこのソテー ゴボウサラダ ス 清まし汁 (とろろ ^{コンブ} 昆布) コンブ しそ昆布	ミニウ ^{ドン} な丼 ぶっかけそば キョウリ 胡瓜とみょうがの ゴマ ^ズ ^ア 胡麻函和え くだもの (黄桃 ^缶) 	ベイハン 米飯 フタニク 豚肉とにらの スタミナ炒め ツナとアスパラの バジルポテトサラダ ミンシル ^{ダイコン} 味噌汁 (大根) ノザワ ^{ナツ} 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 サバ ^{ミンニ} 鯖の味噌煮 ツケ ^{コウヤ} ^{豆腐} ^{ニモノ} 付) 高野豆腐の煮物 ナス ^{キョウリ} 茄子と胡瓜の ショコ ^{コンブ} ^ア 塩昆布和え ス 清まし汁 (春菊) ベったら ^ツ 漬け	ベイハン 米飯 ジャーマンオムレツ ツケ 付) ブロッコリー ほうれん草の ピーナッツ ^ア 和え ミンシル 味噌汁 (お麩) ぶりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 シロミ ^{サカナ} 白身魚のマヨネーズ ^ヤ 焼き ツケ 付) グリル野菜 (ヤング コーン・パプリカ) ささみの ^{ウメ} 梅かつお ^ア 和え ジュリアン ^ア スープ くだもの (洋梨 ^{ヨウリ})
せいぶん 成分	I補 [*] - 1863 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 69.7 g し ^{しつ} 脂質 52.4 g えんぶん 塩分 8.6 g	I補 [*] - 1880 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 72.1 g し ^{しつ} 脂質 52.1 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補 [*] - 1817 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 76.9 g し ^{しつ} 脂質 49.0 g えんぶん 塩分 8.4 g	I補 [*] - 1772 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 69.2 g し ^{しつ} 脂質 49.5 g えんぶん 塩分 6.6 g	I補 [*] - 1856 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 70.3 g し ^{しつ} 脂質 45.0 g えんぶん 塩分 9.2 g	I補 [*] - 1819 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 66.4 g し ^{しつ} 脂質 55.1 g えんぶん 塩分 8.4 g	I補 [*] - 1752 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 73.8 g し ^{しつ} 脂質 5.9.6 g えんぶん 塩分 6.1 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。