



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



ひつけ日付	8月16日 (日)	8月17日 (月)	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)	8月22日 (土)
あさ朝	ベイハン 米飯 にらの ^{タマゴ} 玉子とじ もやしとワカメの ^ア 和え物 ミソ汁 (オクラ) イッショク 一食たいみそ ギュウニユウ 牛乳	レーズンパン ダイズ 大豆の ^ニ トマト煮 くだもの (バナナ) ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 チクワ 竹輪とインゲンの ^{ニモノ} 煮物 ヤマイモ 山芋とろろ ミソ汁 (チンゲン菜) しば ^ツ 漬け ギュウニユウ 牛乳	ロールパン いちごジャム キャベツの ^{イタ} コンソメ炒 ポテトサラダ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 コマツナ 小松菜の ^{イタ} 炒め煮 ウメナットウ 梅納豆 ミソ汁 (おつゆ ^フ 麩) つぼ ^ツ 漬け ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも ゴモク キンピラ 五目金平 ミソ汁 (豆腐・ワカメ) カッパ ^ツ 漬け ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム ウィンナーソテー カリフラワーの ^フ サラダ ギュウニユウ 牛乳
ひる昼	べいはん 米飯 トリ ^{ニク} 鶏肉の ミソ ^ツ 味噌ヨーグルト ^ツ 漬け ツケ 付) じゃが芋と ベーコンの ^{ソテー} ダイコン 大根とツナの ^ア 和え物 アスパラスープ シューアイス	ベイハン 米飯 フタニク 豚肉の ^{イタ} カレー炒め ツケ チンゲンサイ 付) 青梗菜の ^{ソテー} ナ ハナ ユズ カオ ア 菜の花の ^{カオ} 柚子 ^ア 香り ^ア 和え ミソ汁 (大根) くだもの (みかん ^{カン} 缶)	ベイハン 米飯 サーモンの ^{ボワレ} (アオ) (青じそ ^{クリーム} ソース) ツケ 付) きのこと ヤングコーンの ^{ソテー} トマトスパゲティ ^{サラダ} キャロット ^{コンソメ} スープ ぶりかけ (野菜 ^{ヤサイ})	チャーハン (小) ^{ショウ} ミソ 味噌ちゃんぽん ヤ 焼き ^{ナス} 茄子 くだもの (黄桃 ^{オウトウ} 缶)	ベイハン 米飯 シロミサカナ ナンバンツ 白身魚の ^{南蛮} 漬け ツケ 付) グリーン ^{リーフ} かぼちゃの ^{そぼろ} 煮 シル 汁 ^{ビーフ} ぶりかけ (さけ)	タカナ 高菜 ^{チャーハン} エビチリ ^{ソース} トウモロコシ 豆乳 ^{スープ} バニラ ^{ババロア}	ベイハン 米飯 トリ 鶏の ^{シオ} れもん ^ヤ 焼き ツケ 付) バジル ^{スパゲティ} スナップ ^{エンドウ} と ツナの ^{サラダ} ミソ汁 (里芋 ^{サトイモ})
ゆう夕	べいはん 米飯 アツア 厚揚げの ^{ワフウ} 和風 ^{マーボー} ハクサイ チュウカア 白菜の ^{中華} 和え トウモロコシ 豆苗の ^{スープ} ぶりかけ (たらこ)	うな ^{めし} 飯 (小) ^{しょう} オンタマ 温玉 ^ぶ っかけ ^{うどん} サトイモ 里芋の ^{おか} か ^煮 ベ ^つ ったら ^漬 け	ベイハン 米飯 ミックス ^{フライ} キュウリ チクワ 胡瓜と ^{竹輪} ピリ ^ア 辛 ^和 え ス 清まし ^{シル} 汁 (春菊 ^{シュンギク}) ノザワ ^{ナツ} 野沢菜 ^漬 け	ベイハン 米飯 ワフウ 和風 ^{オムレツ} ツケ 付) ブロッコ ^{リー} ゴーヤの ^{ハイニク} 梅肉 ^和 え カニ ^{ミズナ} カマと ^水 菜の スープ ぶりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 ヒ リュウズ ヤサイ 飛竜頭の ^{野菜} あん ^{かけ} キュウリ 胡瓜と ^{ザーサイ} の ^{ナムル} ミソ汁 (えの ^き) タカナツ 高菜 ^漬 け	ベイハン 米飯 プル ^{コギ} シュンギク ア モノ 春菊と ^さ さ ^み の ^和 え物 ス 清まし ^{シル} 汁 (とろろ ^{コンブ} 昆布) くだもの (バナナ) ごま ^{アブラ} 油 ^和 え	べいはん 米飯 サバ ^{ウメ} 鯖の ^梅 し ^そ 焼 ^き ツケ 付) ほう ^{れん} 草 ^{バター} キャベツと ^{シオ} 塩 ^{昆布} の ごま ^{アブラ} 油 ^和 え ミソ汁 (かぼ ^{ちゃ}) た ^く あ ^ん 漬 ^け
せいぶん成分	I補 ^キ - 1897 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 78.2 g し ^{じつ} 脂質 59.4 g えんぶん 塩分 8.9 g	I補 ^キ - 1841 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 82.3 g し ^{じつ} 脂質 46.3 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補 ^キ - 1847 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 65.7 g し ^{じつ} 脂質 52.7 g えんぶん 塩分 9.9 g	I補 ^キ - 1759 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 78.6 g し ^{じつ} 脂質 48.4 g えんぶん 塩分 9.7 g	I補 ^キ - 1715 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 75.6 g し ^{じつ} 脂質 35.1 g えんぶん 塩分 8.6 g	I補 ^キ - 1836 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 73.7 g し ^{じつ} 脂質 52.5 g えんぶん 塩分 8.4 g	I補 ^キ - 1895 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 77.8 g し ^{じつ} 脂質 60.8 g えんぶん 塩分 8.9 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。