



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	8月23日 (日)	8月24日 (月)	8月25日 (火)	8月26日 (水)	8月27日 (木)	8月28日 (金)	8月29日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ナス <small>ニモノ</small> 茄子の煮物 ほうれん草 <small>ソウ</small> のおかか <small>ア</small> 和え 味噌汁 (厚揚げ) <small>ミンシル アツア</small> 梅びしお <small>ウメ</small> 牛乳 <small>ギウニュウ</small>	ショク 食パン チョコクリーム スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ <small>ギウニュウ</small> 牛乳 <small>ギウニュウ</small>	ベイハン 米飯 ヤサイ <small>イタ</small> 野菜炒め めかぶ <small>ナットウ</small> 納豆 味噌汁 (じゃが芋) <small>ミンシル イモ</small> カップ漬 <small>ツ</small> 牛乳 <small>ギウニュウ</small>	ベイハン 米飯 キンピラ 金平ゴボウ カリフラワーのサラダ 味噌汁 (キャベツ) <small>ミンシル</small> 梅干し <small>ウメボ</small> 牛乳 <small>ギウニュウ</small>	ベイハン ロールパン コクトウ 黒糖ロールパン ほうれん草 <small>ソウ</small> と ウインナーのソテー マカロニサラダ <small>ギウニュウ</small> 牛乳 <small>ギウニュウ</small>	ベイハン 米飯 ひじき <small>ダイズ</small> と大豆 <small>ニモノ</small> の煮物 キュウリ <small>ア</small> のおろし和え 味噌汁 (ほうれん草) <small>ミンシル ソウ</small> つぼ漬 <small>ツ</small> 牛乳 <small>ギウニュウ</small>	メロンパン  ココロ野菜 <small>ヤサイ</small> の クリーム <small>ニ</small> 煮 くだもの (バナナ) <small>ギウニュウ</small> 牛乳 <small>ギウニュウ</small>
ひる 昼	わかめ <small>ほん</small> ご飯 ヤサイ 野菜ラーメン 蒸し <small>ム</small> しゅうまい くだもの (トロピカルフルーツ) 	ベイハン 米飯 ブタニク <small>オオバ イタ</small> 豚肉の大葉炒め ねばねば <small>ム</small> サラダ ニラとしめじ <small>ハルサメ</small> 春雨 <small>ア</small> スープ くだもの (みかん <small>カン</small> 缶)	ベイハン 米飯 カニ <small>ニク</small> クリームコロッケ 牛肉 <small>ギウニク</small> コロッケ 付) グリーン <small>ツケ</small> サラダ トマト <small>タマ</small> スープ ふりかけ (野菜) <small>ヤサイ</small>	チョコ <small>マ</small> マーブル ミート <small>ス</small> パゲッティ ポテト <small>サ</small> ラダ ガーリック <small>ス</small> ープ アイスクリーム 	ベイハン 米飯 サバ <small>カラミ ヤ</small> 鯖の辛味 <small>ツケ</small> 焼き ダイ <small>コン</small> 根おろし 付) 厚 <small>アツ</small> 焼卵と花 <small>ハナ</small> 人參 <small>ニンジン</small> 青 <small>チンゲンサイ</small> 梗菜と桜 <small>サクラ</small> エビの和 <small>ア</small> え物 <small>モノ</small> 味噌汁 (茄子) <small>ナス</small> ふりかけ (たらこ)	ビーフ <small>カ</small> レー コール <small>ス</small> ロー <small>サ</small> ラダ えの <small>キ</small> と長 <small>ナガ</small> 葱 <small>ネギ</small> の 生姜 <small>シヨウガ</small> <small>ス</small> ープ 青 <small>アヲ</small> りん <small>ゴ</small> ゼリー チーズ <small>オ</small> ニオン <small>ス</small> ープ ふりかけ (梅) <small>ウメ</small>	ベイハン 米飯 トリ <small>ニク</small> の <small>ヤ</small> コーン <small>マ</small> ヨ <small>ヤ</small> 焼き 付) シェル <small>マ</small> カロ <small>ニ</small> キャベツ <small>ノ</small> ピー <small>ナツ</small> 和 <small>エ</small> チーズ <small>オ</small> ニオン <small>ス</small> ープ ふりかけ (梅) <small>ウメ</small>
ゆう 夕	ベイハン 米飯 ミン 味噌 <small>カツ</small> 付) 干 <small>センギ</small> 切り <small>キャ</small> ベツ もやし <small>ア</small> と <small>カ</small> ま <small>ボ</small> この <small>ア</small> 和 <small>モノ</small> え物 味噌汁 (大根) <small>ダイコン</small> 高 <small>タカ</small> 菜 <small>ナツ</small> 漬 <small>ケ</small>	ベイハン 米飯 シロ <small>ミ</small> <small>サ</small> カナ <small>ユウ</small> ア <small>ン</small> ヤ 白身 <small>イシ</small> 魚 <small>ノ</small> 幽 <small>ウ</small> 庵 <small>ヤ</small> 焼き 付) 人 <small>ニンジン</small> 參 <small>ノ</small> 金 <small>キン</small> 平 <small>ピラ</small> ビー <small>フ</small> ンと ミン <small>チ</small> の <small>ソ</small> テー 味噌汁 (かぼ <small>チャ</small> ) ふりかけ (たま <small>ゴ</small> )	ベイハン 米飯 トリ <small>ニク</small> <small>ジ</small> ブ <small>ニ</small> 鶏肉 <small>ノ</small> 治 <small>チ</small> 部 <small>シユ</small> 煮 付) か <small>バ</small> ち <small>ャ</small> の <small>シユ</small> 物 付) 貝 <small>カイ</small> 割 <small>レ</small> 菜 <small>ノ</small> 花 <small>ハナ</small> とし <small>シメ</small> じ <small>ノ</small> 辛 <small>カラシ</small> 子 <small>ア</small> 和 <small>エ</small> 味噌汁 (豆腐 <small>トウフ</small> ・ワ <small>カ</small> メ) べ <small>ッ</small> たら <small>ヅ</small> 漬 <small>ケ</small>	ベイハン 米飯 ニク <small>トウフ</small> 肉 <small>豆</small> 腐 スナ <small>ッ</small> え <small>ン</small> ど <small>ウ</small> の <small>サ</small> ラダ 味噌汁 (春 <small>シュン</small> 菊) し <small>ソ</small> 昆 <small>ブ</small> 	ベイハン 米飯 ブタ <small>ニク</small> 豚肉 <small>と</small> じゃ <small>ガ</small> 芋 <small>ノ</small> 旨 <small>ウマ</small> 煮 ヘル <small>シ</small> ー <small>サ</small> ラダ 味噌汁 (も <small>ヤ</small> し・に <small>ラ</small> ) フル <small>ー</small> ツ <small>ヨ</small> ー <small>グ</small> ルト	ベイハン 米飯 シロ <small>ミ</small> <small>サ</small> カナ <small>チ</small> ョウ <small>カ</small> 白身 <small>イシ</small> 魚 <small>ノ</small> 中 <small>ウ</small> 華 <small>ア</small> あん い <small>ン</small> げ <small>ン</small> の <small>ゴ</small> 胡 <small>マ</small> ヨ <small>ア</small> 和 <small>エ</small> 清 <small>ス</small> まし <small>シル</small> 汁 (玉 <small>タマ</small> 子 <small>トウフ</small> 豆腐) ふ <small>リ</small> か <small>ケ</small> (さ <small>ケ</small> )	ベイハン 米飯 オ <small>ム</small> レ <small>ツ</small> (きの <small>コ</small> ソ <small>ー</small> ス) 付) ア <small>ス</small> パ <small>ラ</small> ガ <small>ス</small> ソ <small>テ</small> ー も <small>ヤ</small> し <small>ト</small> 貝 <small>カイ</small> 割 <small>レ</small> の わ <small>サ</small> び <small>シヨウ</small> 油 <small>ウ</small> <small>サ</small> ラダ 味噌汁 (大 <small>ダイ</small> 根 <small>コン</small> 葉) し <small>バ</small> 漬 <small>ケ</small>
せいぶん 成分	I補 <small>キ</small> - 1808 kcal たん <small>ぱく</small> し <small>つ</small> 蛋白質 63.4 g し <small>じ</small> つ 脂質 37.5 g え <small>ん</small> ぶ <small>ん</small> 塩分 8.9 g	I補 <small>キ</small> - 1788 kcal たん <small>ぱく</small> し <small>つ</small> 蛋白質 74.8 g し <small>じ</small> つ 脂質 45.7 g え <small>ん</small> ぶ <small>ん</small> 塩分 6.7 g	I補 <small>キ</small> - 1853 kcal たん <small>ぱく</small> し <small>つ</small> 蛋白質 64.0 g し <small>じ</small> つ 脂質 504.0 g え <small>ん</small> ぶ <small>ん</small> 塩分 8.8 g	I補 <small>キ</small> - 1872 kcal たん <small>ぱく</small> し <small>つ</small> 蛋白質 70.7 g し <small>じ</small> つ 脂質 60.4 g え <small>ん</small> ぶ <small>ん</small> 塩分 8.2 g	I補 <small>キ</small> - 1760 kcal たん <small>ぱく</small> し <small>つ</small> 蛋白質 74.9 g し <small>じ</small> つ 脂質 47.2 g え <small>ん</small> ぶ <small>ん</small> 塩分 8.2 g	I補 <small>キ</small> - 1834 kcal たん <small>ぱく</small> し <small>つ</small> 蛋白質 63.6 g し <small>じ</small> つ 脂質 54.5 g え <small>ん</small> ぶ <small>ん</small> 塩分 8.8 g	I補 <small>キ</small> - 1807 kcal たん <small>ぱく</small> し <small>つ</small> 蛋白質 62.8 g し <small>じ</small> つ 脂質 68.9 g え <small>ん</small> ぶ <small>ん</small> 塩分 7.2 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。