

週間献立表(モナトリエ)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

	2020年11月22日(日)				2020年11月23日(月)				2020年11月24日(火)				2020年11月25日(水)				2020年11月26日(木)				2020年11月27日(金)				2020年11月28日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 魚のポン酢焼 もやしのおかか和え 佃煮				ご飯 味噌汁 角天のいり煮 オクラの和え物 ふりかけ				ご飯 味噌汁 魚の照り焼き 白菜のゆず和え 佃煮				ご飯 味噌汁 豆腐のかにあんかけ 竹輪と野沢菜の炒め物 佃煮				ごはん 味噌汁 魚の塩焼き ごま酢和え 漬物				ご飯 味噌汁 干草焼 小松菜の和え物 ふりかけ				ご飯 味噌汁 厚揚げの煮付け ブロッコリーサラダ 佃煮			
	336	13.8	2.1	2.0	392	13.0	4.4	2.1	348	12.3	2.3	1.8	399	12.1	6.1	2.2	444	15.4	5.3	1.5	456	14.8	9.1	2.1	363	10.4	6.5	1.7
朝食	パン 青梗菜スープ ポイルウインナー もやしサラダ				パングラタン ブロッコリースープ サツマイモサラダ フルーツ				パン 魚のバター焼き 白菜のゆずサラダ 牛乳				パン コーンスープ 大根サラダ ポテトのチーズ焼き				パン オニオンスープ 魚のタルタル焼き ゴマ風味サラダ				パン スクランブルエッグ 小松菜サラダ ヤクルト				パン キャベツスープ ブロッコリーサラダ ハムエッグ			
	267	10.9	8.1	1.8	423	11.8	15.6	1.9	390	19.4	16.3	2.2	278	8.9	7.7	2.2	382	15.6	15.9	2.1	383	17.9	12.9	1.8	257	12.8	13.8	1.8
昼食	ごはん 鶏肉のチーズ焼 ポテトサラダ オニオンソテー 春雨スープ フルーツ				栗ごはん 赤魚のみそ煮 もろみ和え 大根のこってり煮 清まし汁 漬物				ごはん 鶏肉のピザ風 フレンチサラダ ジャーマンポテト もやしスープ フルーツ				ごはん 魚の二色揚げ 野菜のクリーム煮 野菜サラダ きのこスープ 漬物				ごはん 麻婆豆腐 ビーフン炒め きゅうりの中華サラダ 卵スープ 漬物				ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 柿なます がんもどきの煮物 すまし汁 フルーツ				チャンポン おにぎり 酢の物 春巻き 漬物			
	688	23.8	24.5	1.9	499	20.3	3.9	2.5	607	25.2	17.0	2.4	629	22.7	19.6	2.6	556	22.3	13.5	3.3	628	25.8	13.6	1.8	547	22.1	13.2	2.3
間食	プチロールケーキ				コーヒーゼリー				ドーナツ				ほうじ茶ゼリー				芋むしパン				今川焼き				ヨーグルトケーキ			
	96	2.1	3.9	0.1	47	1.1	0.0	0.1	86	2.4	1.6	0.2	29	1.4	0.0	0.0	113	2.5	1.6	0.2	133	2.7	0.6	0.1	170	2.4	7.7	0.2
夕食	ごはん 魚のフライ 炒り卵和え 南瓜と昆布の煮物 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 豚のマヨネーズ炒め おろし和え 厚揚げと青梗菜の煮物 味噌汁				ごはん 魚の利休焼き 磯辺和え ブロッコリーの炒め物 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 鶏肉の甘辛照り煮 蓮根の塩きんぴら 梅風味和え 味噌汁				ごはん 魚のチーズムニエル ほうれんそうの磯和え 里芋の煮物 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のマスタード焼き マカロニサラダ かぼちゃの煮物 味噌汁				ごはん 鶏つくねとかぶの煮物 しらす和え レンコンの炒め煮 味噌汁 飲むヨーグルト			
	587	25.5	13.6	2.4	582	24.0	21.3	1.9	537	24.9	14.2	2.1	646	25.5	20.8	3.0	541	26.1	5.2	2.2	579	21.1	17.3	3.3	560	21.9	11.1	2.7

週間献立表(モナトリエ)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

	2020年11月29日(日)				2020年11月30日(月)				2020年12月1日(火)				2020年12月2日(水)				2020年12月3日(木)				2020年12月4日(金)				2020年12月5日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 魚のマヨ焼き 胡麻和え 漬物				ご飯 味噌汁 糸こんにゃくの煮物 胡麻豆腐 漬物				ご飯 味噌汁 魚の照り焼き 大根のきんぴら 味付けのり				ごはん 味噌汁 五目卵焼き 三色和え 漬物				ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 もやしのポン酢あえ ふりかけ				ご飯 味噌汁 温泉卵 キャベツの炒め物 佃煮				ご飯 味噌汁 魚の塩焼き ほうれんそうの煮浸し 佃煮			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	391	14.6	8.5	1.7	330	6.6	3.5	1.5	378	13.2	4.9	1.5	367	12.2	5.4	2.1	363	10.9	5.6	1.4	396	13.9	8.3	2.0	364	14.1	3.3	1.9
昼食	パン ポタージュスープ オムレツ ごまサラダ				ピザトースト ウインナーのソテー フルーツ 牛乳				パン 小松菜スープ 魚のピカタ 大根のソテー				パン ポパイスープ 五目卵焼き さつま芋のオレンジ煮				パン 魚のマヨネーズ焼き もやしのサラダ ヤクルト				パン トマトスープ 南瓜のチーズ焼き スクランブルエッグ				パン オニオンスープ キャベツソテー トマトサラダ			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	274	12.5	7.3	3.0	466	17.6	20.2	1.7	284	14.1	7.5	1.8	329	12.2	7.3	2.0	253	12.9	11.2	0.7	346	13.3	15.3	1.7	237	8.1	3.6	4.2
夕食	ご飯 和風ハンバーグ アスパラサラダ ツナと野菜のソテー 味噌汁 漬物				ご飯 魚の煮付け 大豆サラダ 千切り煮 豚汁 フルーツ				赤飯 鶏肉の梅風味揚げ 香りและ 炊き合わせ 赤だし汁 フルーツ				ご飯 蒸し魚のごまだれがけ レバーのしぐれ煮 焼き油揚げのサラダ 素麺汁 漬物				ご飯 鶏の甘酢あんかけ そばサラダ れんこんの胡麻煮 味噌汁 漬物				ご飯 おでん からし和え ふきのうま煮 フルーツ				牛丼 ゴマネーズ和え 炒り豆腐 味噌汁 漬物			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	591	21.3	19.2	2.9	687	29.8	23.3	2.7	643	28.7	11.7	3.1	490	25.8	10.5	2.3	595	22.8	14.9	2.3	533	19.8	10.9	3.1	736	28.0	30.0	2.6
間食	ワッフル				南瓜プリン				牛乳かん				アップルパイ				白玉ぜんざい				芋ようかん				バームクーヘン			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	68	2.0	2.1	0.1	147	5.5	6.4	0.2	51	1.0	1.1	0.0	122	1.6	7.0	0.3	213	5.7	0.7	0.3	55	0.4	0.1	0.0	133	1.7	7.6	0.2
朝食	ご飯 魚のタルタル焼き 酢味噌和え 炒め煮 清汁 飲むヨーグルト				ご飯 牛肉と厚揚げの甘辛煮 たらこ和え 筑前煮 味噌汁				ごはん 魚のケチャップ煮 海藻サラダ コンソメ炒め わかめスープ 飲むヨーグルト				ご飯 チンジャオロース 中華サラダ 生姜炒め 味噌汁				ご飯 寄せ鍋風 オクラの和え物 小松菜のじゃこ煮 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 豚肉のスタミナ炒め 山芋の梅和え 高野豆腐の煮合わせ 味噌汁				ご飯 魚の西京焼き おかか和え じゃが芋の白煮 清まし汁 飲むヨーグルト			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	580	28.8	11.3	2.7	555	24.5	13.7	2.6	453	25.9	2.7	3.1	541	22.5	14.3	2.8	465	25.0	4.0	2.9	504	22.1	8.5	2.5	537	26.0	4.0	2.6