

# 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12月20日(日)				2020年12月21日(月)				2020年12月22日(火)				2020年12月23日(水)				2020年12月24日(木)				2020年12月25日(金)				2020年12月26日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 キャベツの和え物 インゲンのソテー 佃煮				ご飯 味噌汁 魚のレモン焼 青梗菜のソテー 味付けのり				ご飯 味噌汁 炒り卵 ごま酢和え 漬物				ご飯 味噌汁 キャベツの卵とじ ごまサラダ 漬物				ご飯 味噌汁 ししゃも カリフラワーサラダ 佃煮				ご飯 味噌汁 温泉たまご 山芋酢の物 味付けのり				ご飯 味噌汁 魚のポン酢焼 和え物 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
	349	9.2	2.1	2.3	389	18.3	5.0	2.1	368	11.4	6.5	1.8	419	11.5	8.8	2.1	437	16.8	11.4	1.8	440	15.1	6.4	1.9	315	12.0	1.2	1.3
パン	白菜スープ 三色サラダ インゲンのソテー				フレンチトースト サツマイモサラダ 青梗菜のソテー オレンジジュース				パン クラムチャウダー 魚のピカタ ごま酢サラダ				パン 野菜スープ キャベツの卵とじ ごまサラダ				パン ポイルウインナー マヨネーズ和え 牛乳				パン キャベツスープ ハムエッグ パンプキンサラダ				パン オニオンスープ 魚のマヨネーズ焼き じゃこサラダ			
	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
	229	9.4	3.7	2.4	536	16.6	17.6	1.9	293	16.9	7.9	1.6	303	11.8	10.0	2.0	425	16.9	22.0	1.5	374	15.3	15.1	1.9	274	13.0	10.1	1.9
昼食	炊き込みごはん 刺身 茶碗蒸し 炊き合わせ 赤だし汁 フルーツ				ご飯 鶏の唐揚げ じゃこ和え 糸こんにゃく 清まし汁 漬物				ご飯 魚のかぶら蒸し かぼちゃの煮物 ゆず和え 清汁 漬物				ご飯 魚のピザ風 ほうれん草のソテー トマトサラダ きのこスープ フルーツ				チキンライス ミートローフ スパゲティサラダ ジャーマンポテト ポタージュスープ フルーツ				ごはん 白身魚のフライ 和風サラダ ごぼうの金平 味噌汁 漬物				カレーライス ブロッコリーサラダ アジフライ フルーツヨーグルト			
	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
	721	41.8	21.1	3.1	532	18.9	16.7	2.5	442	19.0	3.8	2.2	541	24.0	12.8	1.8	831	28.1	33.3	3.3	566	23.1	15.0	2.0	989	30.9	50.6	1.6
間食	抹茶ゼリー				バームクーヘン				プリン				プチロールケーキ				アップルパイ				コーヒーゼリー				バナナケーキ			
	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
	65	3.0	1.5	0.0	133	1.7	7.6	0.2	118	5.1	4.9	0.2	138	3.0	5.6	0.1	122	1.6	7.0	0.3	90	1.3	4.1	0.1	171	2.5	7.7	0.3
夕食	ご飯 鶏肉のゆず味噌焼 白菜の昆布煮 ひじきサラダ そうめん汁 飲むヨーグルト				ご飯 赤魚の生姜煮 海藻サラダ アスパラ炒め 味噌汁				ご飯 豚と冬瓜煮 お浸し 里芋の田楽 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 豚肉の柳川風煮 梅なめたけ和え ひじき炒め煮 味噌汁				ごはん 魚の西京焼き 磯辺和え もやしのソテー 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 白菜と牛肉の中華炒め 中華風サラダ 厚揚げと馬鈴薯の煮物 もずくのすまし汁				ご飯 鮭の胡麻焼き 錦和え ツナと大根の炒め物 味噌汁 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
	483	22.4	5.9	2.6	462	18.5	7.3	2.6	527	23.7	9.2	2.8	535	25.7	13.2	3.7	537	25.7	13.3	1.7	540	14.5	21.0	2.7	570	29.0	15.7	2.9



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12月27日(日)				2020年12月28日(月)				2020年12月29日(火)				2020年12月30日(水)				2020年12月31日(木)				2021年1月1日(金)				2021年1月2日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 レンコンの金平 野菜サラダ 佃煮				ご飯 味噌汁 薩摩あげのいため煮 もやしの和え物 佃煮				ご飯 味噌汁 魚の塩焼き 甘酢和え ふりかけ				ご飯 味噌汁 厚揚げの煮付け 塩昆布和え 漬物				ごはん 味噌汁 魚のゴマ焼き もろみ和え 佃煮				ごはん 雑煮 厚焼き卵 ぶりの照り焼き 漬物				ご飯 味噌汁 魚の梅肉焼き さといもの煮物 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
	367	8.3	2.4	1.6	400	11.3	4.9	1.8	351	13.5	2.5	1.6	342	10.2	4.2	1.8	380	13.2	6.0	1.8	475	19.0	10.6	2.3	386	13.5	4.0	1.6
朝食	パン キノコのバター炒め 野菜サラダ 牛乳				パン ほうれん草のスープ ハムエッグ フレンチサラダ				パン コーンクリームスープ 魚のタルタル焼き キャベツサラダ				パン さつまいものレモン煮 レタスサラダ ヤクルト				パン オニオンスープ 魚のピカタ アスパラサラダ				パン 野菜スープ 目玉焼き レモンサラダ							
	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
	364	14.4	14.5	2.1	323	15.7	12.4	2.2	445	18.9	17.9	2.2	389	9.7	11.8	1.0	245	14.8	3.9	2.2					291	14.2	8.9	1.5
昼食	ご飯 魚のトマトソースかけ 春雨マヨサラダ キャベツのソテー 野菜スープ 漬物				ごはん 魚の焼き浸し 切干し大根のサラダ かぼちゃきんぴら 吉野汁 漬物				ご飯 肉じゃが 野菜サラダ 小松菜の炒め物 味噌汁 フルーツ				ごはん 魚のお好み焼き風 ほうれん草磯辺和え けんちん煮 味噌汁 漬物				親子丼 じゃこあえ おかか炒め 味噌汁 漬物				散らし寿司 おせち料理 雑煮				ご飯 肉豆腐 菜の花のごま和え じゃが芋の甘辛炒め 味噌汁 フルーツ			
	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
	544	21.1	15.9	1.8	525	22.2	7.4	2.3	593	21.0	13.7	2.4	552	22.0	16.6	2.4	495	26.2	10.5	2.9	596	16.4	4.8	4.2	733	27.8	26.0	2.9
間食	フルーツサンド				パンケーキ				牛乳かん				ヨーグルトゼリー				スイートポテト				おはぎ				ドーナツ			
	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
	186	5.0	4.2	0.6	93	1.5	2.8	0.3	51	1.0	1.1	0.0	101	4.1	2.3	0.1	144	0.7	6.0	0.1	94	1.8	0.3	0.0	86	2.4	1.6	0.2
夕食	ご飯 鶏のチリ炒め ほうれん草のナムル 華風炒め 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 和風ロールキャベツ 酢の物 炒り豆腐 味噌汁				ご飯 魚のあんかけ きゅうりの中華サラダ 白菜のオイスター煮 わかめスープ 飲むヨーグルト				ご飯 鯖のおろし煮 野菜のチャップ炒め 焼き油揚げのサラダ 味噌汁				おにぎり 年越しそば 大根のそぼろあんかけ 胡麻和え 飲むヨーグルト				ご飯 筑前煮 かぶの和え物 五目きんぴら 豚汁				ご飯 チキンカツ なすの味噌炒め ブロッコリーサラダ 清汁 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
	566	22.3	16.7	2.3	531	22.4	14.9	2.7	535	19.7	15.6	3.0	583	20.9	18.3	2.2	503	22.8	12.4	2.5	524	23.6	10.0	2.9	785	34.5	33.2	2.9