

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)
-----------------	--------------	-----------	-----------

	2021年1月17日(日)				2021年1月18日(月)				2021年1月19日(火)				2021年1月20日(水)				2021年1月21日(木)				2021年1月22日(金)				2021年1月23日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 にらの卵とじ もずく 佃煮				ご飯 味噌汁 大根とはんぺんの煮物 おひたし 佃煮				ご飯 味噌汁 魚の味噌焼き 胡麻和え 味付けのり				ごはん 味噌汁 五目卵焼き 大根の和え物 漬物				ご飯 味噌汁 魚の照り焼き 塩昆布和え 漬物				ご飯 味噌汁 卵豆腐 オクラの和え物 ふりかけ				ご飯 味噌汁 魚の塩焼き ゆかり和え 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
	357	10.9	5.2	1.6	351	8.7	1.1	1.6	375	16.0	4.9	2.1	377	12.8	5.9	1.8	410	13.0	6.0	1.8	400	14.7	7.4	1.9	344	13.6	2.1	1.6
朝食	パン ポタージュスープ スクランブルエッグ マリネ風サラダ				パン キャベツのサラダ 魚のピカタ アップルジュース				パン 青梗菜のスープ じゃこピーソテー ポパイサラダ				パン ほうれん草のスープ 五目卵焼き 大根サラダ				ロールサンド 魚のタルタル焼き フルーツ ヤクルト				パン キャベツスープ スクランブルエッグ レタスのサラダ				パン わかめスープ 魚のタルタル焼き 紫蘇風味サラダ			
	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	11.9	9.1	2.1	319	13.9	5.2	1.5	273	12.9	6.7	2.6	256	12.1	7.1	2.0	599	22.0	26.1	1.9	302	12.8	11.4	1.6	258	13.2	7.5	2.1
昼食	わかめそば おにぎり かき揚げ ポン酢和え 漬物				ごはん 魚の上海蒸し マヨネーズ和え もやしのおかか炒め とろろ汁 フルーツ				ごはん 鶏のパン粉焼き イタリアン風味サラダ じゃが芋の洋風煮 オニオンスープ 漬物				炊き込みご飯 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し 煮物 紅白なます 赤だし汁 りんごのコンポート				ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ バターソテー コンソメスープ 漬物				ご飯 海鮮八宝菜 三色ナムル 五目きんぴら 春雨スープ 漬物				ご飯 牛肉のスタミナ焼き かぶのそぼろあんかけ えびのサラダ もずくスープ 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
	701	22.0	18.2	3.1	485	19.8	9.8	1.9	615	20.8	20.2	2.7	771	40.7	17.3	3.5	614	21.1	21.2	2.5	449	17.3	5.4	3.6	627	28.1	22.0	2.1
間食	パンケーキ				アップルパイ				ミルクもち				ほうじ茶ゼリー				ドーナツ				大学いも				水ようかん			
	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
	93	1.5	2.8	0.3	122	1.6	7.0	0.3	69	2.3	2.7	0.1	29	1.4	0.0	0.0	86	2.4	1.6	0.2	105	0.5	3.4	0.0	62	3.9	0.2	0.0
夕食	ご飯 鶏肉の田楽風 くらげの梅肉和え 切干し大根の煮物 味噌汁				ご飯 豚肉のマスタード炒め 三色和え 里芋と角天の煮物 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚の黄身焼き 豆サラダ たまねぎのソテー 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 豚肉の味噌マヨ焼き ツナサラダ 野菜炒め 味噌汁				ご飯 魚の梅肉焼き アスパラの和え物 こんにゃくの炒め煮 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 水炊き風 酢みそあえ いとこ煮 味噌汁				ごはん 魚の竜田揚げ 海藻サラダ 焼き厚揚げのおろし乗せ 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
	536	20.2	13.6	2.6	543	25.7	10.4	2.8	585	27.9	15.8	2.1	629	19.2	27.9	1.9	513	22.3	10.8	2.8	551	28.6	7.0	2.2	651	27.1	23.9	2.4

# 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)
-----------------	--------------	-----------	-----------

	2021年1月24日(日)				2021年1月25日(月)				2021年1月26日(火)				2021年1月27日(水)				2021年1月28日(木)				2021年1月29日(金)				2021年1月30日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 炒り卵 おかか和え 佃煮				ごはん 味噌汁 天ぷら炒め物 ドレッシング和え 佃煮				ご飯 味噌汁 魚のポン酢焼 和え物 味噌汁 味のり				ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのサラダ 漬物				ご飯 味噌汁 ししゃも ゆず風味サラダ 漬物				ご飯 味噌汁 厚揚げと大根の煮物 胡麻和え ふりかけ				ご飯 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し 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
	409	14.9	8.6	1.9	455	12.3	11.2	2.0	329	12.3	1.2	1.6	438	14.7	12.3	1.4	398	14.8	4.5	1.6	383	12.9	7.0	1.9	558	22.8	21.0	2.2
昼食	パン ハムエッグ トマトサラダ 牛乳				パン クラムチャウダー ブロッコリーサラダ ポイルウインナー				パン きのこスープ 魚のレモン焼 レタスサラダ				パン 高野豆腐の卵とじ カリフラワーサラダ 牛乳				パン 白菜スープ 魚のムニエル パンプキンサラダ				パン 野菜スープ ポテトのチーズ焼き ハウレンサラダ				パン オニオンスープ 目玉焼き キャベツサラダ			
	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
	416	20.0	18.5	1.7	386	15.4	19.3	2.2	230	13.7	3.9	2.1	434	20.1	20.4	1.4	416	14.2	18.2	1.7	297	12.1	9.4	2.1	276	13.2	9.9	1.8
間食	ご飯 魚の味噌バター焼き たらもサラダ ちくわの炒め物 清汁 漬物				シーフードカレー フライ盛り合わせ シーザーサラダ風 フルーツヨーグルト				じゃこ飯 鶏肉の幽庵焼き 酢の物 さといもと枝豆の白煮 清汁 漬物				ご飯 魚の梅干煮 マリンサラダ 鶏ゴボウ 味噌汁 漬物				ご飯 松風焼き 和風サラダ 野菜のケチャップ炒め 清汁 フルーツ				ご飯 魚の南蛮漬け もやしのカレーソテー 山いもサラダ 春雨スープ 漬物				ご飯 鶏のタルタル焼き ささみのわさび和え 白菜の昆布煮 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
	532	24.8	13.4	2.8	524	20.9	24.9	2.3	472	24.1	5.8	2.7	493	26.4	7.5	2.7	544	20.7	12.9	2.0	467	20.2	7.0	2.5	578	24.3	21.4	2.5
夕食	パームクーヘン				バナナケーキ				カップケーキ				オレンジゼリー				プリン				かすてら				ヨーグルトフルーツソ ス			
	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
	133	1.7	7.6	0.2	171	2.5	7.7	0.3	177	2.3	10.2	0.2	21	0.4	0.0	0.0	157	3.8	3.6	0.1	110	3.7	2.3	0.1	70	1.9	1.5	0.1
夕食	ご飯 豚肉のもろみ焼き おろし和え ぜんまい煮 味噌汁				ご飯 キャベツと豚肉の甘辛 煮 なすの甘酢炒め 梅和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 揚げ魚のあんかけ 白和え かぼちゃきんぴら 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 豚の風味煮 小松菜サラダ アスパラのかに炒め 味噌汁				ご飯 魚の南部焼き じゃがいもの甘辛炒め 焼き油揚げのサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 豚肉のきのこ炒め ふきの煮物 和風サラダ 味噌汁				ご飯 魚のにんにくみそ焼き 生姜和え 炊き合わせ 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
	533	25.5	10.3	2.4	504	22.1	8.9	3.1	699	27.6	22.4	2.3	512	21.5	11.1	2.6	569	20.7	14.5	3.0	512	24.5	10.0	2.2	461	21.4	3.0	2.8