

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31日(日)				2021年2月1日(月)				2021年2月2日(火)				2021年2月3日(水)				2021年2月4日(木)				2021年2月5日(金)				2021年2月6日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 炒り卵 ひじき炒め煮 漬物				ご飯 味噌汁 里芋と竹輪の煮物 野菜炒め 佃煮				ごはん 味噌汁 魚の塩焼き おかか和え ふりかけ				ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 マヨネーズ和え 味付けのり				ご飯 味噌汁 魚のつや焼き インゲンのいり煮 漬物				ご飯 味噌汁 がんもの煮物 ゆかり和え 漬物				ご飯 味噌汁 魚の塩焼き ごまあえ ふりかけ			
	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
	407	12.2	8.0	1.8	372	8.9	4.5	1.9	354	14.4	2.5	1.8	413	11.7	9.4	1.9	372	12.0	4.7	1.5	379	11.2	6.3	1.9	350	13.8	4.1	1.9
朝食	パン スクランブルエッグ ポイルウインナー ヤクルト				パン ポタージュスープ 目玉焼き 野菜ソテー				パン トマトスープ 魚のレモン焼 おかか和え				パン さつまいものレモン煮 かに風味サラダ 牛乳				パン 白菜のスープ 魚のピカタ インゲンのソテー				パン コンソメスープ ウインナーのソテー さっぱりサラダ				ピザトースト オムレツ 小松菜サラダ アップルジュース			
	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
	395	17.0	17.9	1.5	294	13.3	10.4	2.0	181	13.3	3.5	1.6	507	14.2	20.5	1.4	281	13.8	6.5	1.8	259	8.3	7.5	1.8	381	13.8	11.2	2.1
昼食	ご飯 蒸し鶏のごまだれがけ がめ煮 山吹あえ さつま汁 フルーツ				赤飯 魚の磯香フライ しそマヨ和え レバーのしぐれ煮 赤だし汁 フルーツ				巻き寿司 いなり寿司 いわしのつみれ汁 豆サラダ 切干し大根の煮物 漬物				ご飯 鶏のマリネ風 ゆず和え れんこんの胡麻煮 味噌汁 漬物				ご飯 ミートローフ マセドアンサラダ キャベツのソテー オニオンスープ フルーツ				瓦そば おにぎり 野菜のかき揚げ 三色なます 漬物				ご飯 魚のパン粉焼き 春雨の酢の物 キャベツのソテー 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
	673	22.8	19.0	2.7	613	32.1	14.9	3.7	769	33.2	20.7	3.9	623	22.3	19.0	2.4	694	23.8	22.8	2.5	738	19.8	21.8	3.2	623	22.0	17.4	2.3
間食	抹茶蒸しパン				ぜんざい				今川焼き				紅茶ゼリー				牛乳寒				コーヒーゼリー				ヨーグルトケーキ			
	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
	89	2.6	1.7	0.2	529	23.3	2.4	0.2	133	2.7	0.6	0.1	32	1.6	0.0	0.0	43	1.8	2.1	0.1	90	1.3	4.1	0.1	170	2.4	7.7	0.2
夕食	ご飯 魚の生姜煮 土佐和え 大根の炒め物 味噌汁				ご飯 鶏肉のバター焼き 小松菜チャンプルー ポテトの風味和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚のトマト煮込み 炒り卵和え ジャーマンポテト 豚汁 飲むヨーグルト				ご飯 麻婆豆腐 ナムル 青梗菜の中華炒め 春雨スープ				ご飯 魚の山路焼き 紫蘇風味和え 豆腐の肉あんかけ 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚のチーズ焼き じゃがいもの甘辛炒め オクラとワカメの和え 物 味噌汁				ご飯 鶏肉の山椒焼き 華風和え 青梗菜の炒め煮 わかめスープ 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
	470	23.3	7.3	2.2	584	24.3	17.0	2.1	507	26.0	8.6	2.8	511	18.1	15.7	2.2	593	30.7	11.7	3.0	526	23.4	10.6	2.3	451	23.4	6.4	2.1

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2月7日(日)				2021年2月8日(月)				2021年2月9日(火)				2021年2月10日(水)				2021年2月11日(木)				2021年2月12日(金)				2021年2月13日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 じゃが芋のおかか煮 カリフラワーのツナサ ラダ 漬物				ご飯 味噌汁 里芋とはんぺんの煮物 大根の酢の物 佃煮				ご飯 味噌汁 ししやも 小松菜の炒め物 佃煮				ご飯 味噌汁 炒り卵 キャベツのサラダ 漬物				ご飯 味噌汁 魚のポン酢焼き アスパラの和え物 ふりかけ				ごはん 味噌汁 キャベツと角天の煮物 小松菜の和え物 佃煮				ご飯 味噌汁 魚の生姜焼き 野菜炒め 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
	365	10.4	1.7	2.2	361	10.4	1.3	2.2	412	16.2	9.2	2.1	373	11.6	6.4	1.9	356	13.1	4.2	1.0	346	9.6	2.2	2.0	385	13.5	6.8	1.9
パン	トマトスープ カリフラワーのサラダ 南瓜のチーズ焼き				パン キャベツのスープ ポイルウインナー 大根サラダ				パン 小松菜のソテー サツマイモサラダ 牛乳				パン クリームチャウダー スクランブルエッグ キャベツのサラダ				フレンチトースト コーンスープ 魚のマスタード焼 アスパラサラダ				パン ハムエッグ 三種サラダ ヤクルト				パン わかめスープ 魚のチーズ焼き 野菜ソテー			
	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
	312	10.8	8.9	1.8	255	9.1	8.9	2.0	508	15.9	23.2	1.5	361	15.4	14.4	2.3	546	30.9	21.4	3.4	260	14.7	11.4	1.0	277	16.4	8.4	1.9
昼食	ご飯 魚の練りゴマ焼き からし和え 白菜のピリ辛炒め 味噌汁 フルーツ				ご飯 魚のカレーソース カラフルサラダ にらの炒め物 味噌汁 漬物				ご飯 回鍋肉 中華和え きんぴらごぼう 卵スープ 漬物				いもご飯 魚の二色揚げ ポン酢和え 白菜の中華炒め 味噌汁 フルーツ				ご飯 鶏肉の甘酢あん 青梗菜のサラダ キノコのバター炒め 味噌汁 漬物				ご飯 魚のマヨタマ焼き 海藻サラダ 冬瓜のそぼろあん 味噌汁 漬物				ご飯 豚じゃが 更紗和え れんこんの炒り煮 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
	529	22.0	9.9	2.4	495	20.9	10.2	2.0	545	24.1	15.4	2.7	626	23.2	12.3	1.9	516	27.4	4.7	3.0	726	32.9	30.0	2.4	638	24.5	13.4	2.8
間食	パンケーキ				フルーツサンド				ドーナツ				牛乳もち				バームクーヘン				小豆蒸しパン				アップルパイ			
	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	1.1	2.0	0.2	186	5.0	4.2	0.6	86	2.4	1.6	0.2	69	2.3	2.7	0.1	133	1.7	7.6	0.2	93	1.8	1.1	0.2	122	1.6	7.0	0.3
夕食	ご飯 鶏団子のあっさり焼 小松菜の煮浸し ひじきサラダ 赤だし汁				ごはん 鶏のおろし南蛮 山菜の煮物 もずくの和え物 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚の照り焼き おかか和え 厚揚げとなすの煮物 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 豚と蓮根の照り煮 じゃこあえ かぼちゃの含め煮 清汁				ご飯 魚のおろし煮 ごま酢和え 炒り豆腐 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 鶏チリ風 華風和え なすの炒め物 中華スープ				ご飯 魚のみそ焼き しそ風味和え 切干し大根の煮物 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
	520	21.8	15.0	2.4	630	21.3	23.6	2.6	548	24.9	14.9	2.3	520	21.6	7.0	2.8	637	28.4	21.2	2.4	582	18.7	19.6	2.4	536	24.2	9.1	4.0