

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28日(日)				2021年3月1日(月)				2021年3月2日(火)				2021年3月3日(水)				2021年3月4日(木)				2021年3月5日(金)				2021年3月6日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ おかか和え 佃煮				ご飯 味噌汁 魚のつや焼き 梅和え 佃煮				ご飯 味噌汁 竹輪の炒め物 なめたけ和え 漬物				ご飯 味噌汁 魚の梅肉焼き 和風サラダ 漬物				ご飯 味噌汁 大根とツナの煮物 塩昆布和え ふりかけ				ご飯 味噌汁 魚の生姜焼き ゆかり和え 漬物				ご飯 味噌汁 ゴボウと卵の炒め物 おくらの和え物 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
	369	11.7	4.7	1.1	334	11.9	1.1	2.7	346	8.8	2.1	2.4	361	12.4	3.7	2.2	384	8.2	3.1	1.5	358	12.8	3.7	1.8	452	16.0	9.3	2.2
昼食	パン コンソメスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ				パン 小松菜スープ 魚の味噌バター焼き 梅サラダ				パン トマトスープ ジャーマンポテト 小松菜サラダ				パン ドレッシング和え ツナとピーマンのソテー アップルジュース				パン 青梗菜のスープ ウインナーソテー 三色サラダ				パン コンソメスープ 魚のピカタ シソ風味サラダ				パン パンプキンサラダ ポイルウインナー 牛乳			
	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
	276	12.1	9.8	1.9	221	17.8	6.2	6.3	235	8.4	2.6	2.7	331	13.2	7.4	1.4	254	8.1	8.0	1.8	283	15.3	8.2	2.0	355	12.3	19.9	1.2
間食	カレーライス マカロニサラダ 魚のフライ フルーツヨーグルト				赤飯 鶏肉の竜田揚げ 辛子和え 大根のそぼろあんかけ 赤だし汁 漬物				ご飯 牛肉のトマト煮込み 彩り野菜サラダ チンゲンサイのソテー わか玉スープ フルーツ				散らし寿司 天ぷら 茶碗蒸し 豆腐の花麩飾り 潮汁 フルーツ				ご飯 豚肉の味噌炒め そうめんサラダ 白菜と蒟蒻の煮物 清汁 漬物				ご飯 鶏のあっさり煮 野菜のナムル 含め煮 味噌汁 漬物				ご飯 魚の香味ソースかけ 薩摩芋の煮物 キャベツの和えもの 清まし汁 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
	1033	28.4	52.2	2.0	560	25.9	18.1	2.8	462	15.2	6.7	2.3	623	25.6	15.7	3.4	513	23.7	5.7	3.8	515	25.0	6.7	2.7	571	21.2	13.4	3.5
夕食	ドーナツ				大学いも				牛乳かん				フルーツサンド				パンケーキ				ヨーグルトフルーツソ ース				コーヒーゼリー			
	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
	86	2.4	1.6	0.2	105	0.5	3.4	0.0	51	1.0	1.1	0.0	211	4.9	6.6	0.6	65	1.1	2.0	0.2	108	1.9	1.5	0.1	47	1.1	0.0	0.1
	ご飯 魚の信州蒸し 春雨酢の物 オニオンソテー 味噌汁				ご飯 魚の味噌漬け焼き わさポン和え 南瓜の生姜煮 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 煮魚 白菜の香りとえ れんこんの煮物 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の明太マヨ焼 オクラの和え物 馬鈴薯と卵の炒め物 味噌汁				ご飯 牛肉のスタミナ炒め ほうれん草ののり和え 根菜と揚げの煮物 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 ハンバーグ コールスローサラダ 小松菜ソテー マカロニスー プ				ご飯 すき焼き風煮 ツナと大根の炒め物 ゴマ酢和え 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
	455	11.8	7.0	2.4	565	24.3	11.0	3.0	457	19.3	3.2	2.3	581	23.6	21.0	2.8	607	25.5	16.4	2.4	632	20.5	26.1	1.9	617	28.5	17.6	2.3

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3月7日(日)				2021年3月8日(月)				2021年3月9日(火)				2021年3月10日(水)				2021年3月11日(木)				2021年3月12日(金)				2021年3月13日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 魚のマヨ焼き アスパラサラダ ふりかけ				ご飯 味噌汁 炒り卵 もろみ和え 佃煮				ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 れんこんサラダ 漬物				ご飯 味噌汁 ししゃも ドレッシング和え 漬物				ご飯 味噌汁 大根と竹輪の煮付け おかか和え ふりかけ				ご飯 味噌汁 魚の塩焼き 甘酢和え 佃煮				ご飯 味噌汁 厚焼き卵 レモン風味和え 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
	441	14.4	12.1	1.5	406	14.1	7.2	1.5	427	9.9	10.0	1.5	435	18.0	8.6	1.8	385	13.5	3.6	2.4	362	14.7	3.2	1.5	369	11.6	5.7	2.1
昼食	パン ミネストローネ 魚のムニエル アスパラサラダ				パン オニオンスープ スクランブルエッグ キャベツのマヨサラダ				パン ポテトのチーズ焼き れんこんサラダ ヤクルト				パン 白菜のスープ ポイルウインナー ブロッコリーサラダ				ピザトースト クリームチャウダー オムレツ キャベツサラダ				パン 魚のチーズムニエル さっぱりサラダ 牛乳				パン キャベツのスープ 厚焼き卵 レモン風味サラダ			
	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
	306	13.5	8.1	2.3	314	12.9	14.1	1.8	459	12.9	20.6	1.2	340	13.5	16.8	2.2	414	17.4	16.6	2.8	407	21.6	13.4	1.3	260	12.2	7.2	2.4
間食	スパゲッティミートソース ロールパン フレンチ和え ポタージュスープ フルーツ				ご飯 チキンカツ 炒り豆腐 もやしのポン酢あえ 味噌汁 漬物				ご飯 シーフード八宝菜 中華サラダ 中華風ソテー かき玉汁 漬物				ご飯 牛肉の柳川煮 なすの炒め物 大根の酢の物 味噌汁 フルーツ				ご飯 魚の味噌焼き 小松菜の煮浸し 春雨サラダ とろろ汁 漬物				ご飯 牛肉の香味焼き 梅風味和え 馬鈴薯と枝豆の白煮 味噌汁 漬物				ご飯 魚のパン粉焼き 厚揚げと里芋の煮物 糸こんのきんぴら 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
	645	22.8	22.8	2.5	692	27.2	27.7	2.5	509	20.6	9.9	3.8	619	23.9	15.1	2.5	514	20.0	11.1	2.5	613	23.2	15.2	3.0	591	24.8	14.9	2.0
夕食	紅茶ケーキ				バームクーヘン				ココアケーキ				おはぎ				芋ようかん				カップケーキ				抹茶ケーキ			
	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
	191	3.7	8.5	0.4	133	1.7	7.6	0.2	194	3.9	8.7	0.4	94	1.8	0.3	0.0	55	0.4	0.1	0.0	177	2.3	10.2	0.2	194	4.0	8.6	0.4
	ご飯 魚のマスタード焼き ゆず和え かぼちやの煮物 味噌汁				ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 小松菜和え 里芋の煮合せ わかめスープ 飲むヨーグルト				ご飯 鶏のしょうが焼き 菜種和え ふきの煮物 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 蒸し魚のあんかけ 厚揚げの煮物 ささみサラダ すまし汁				ご飯 鶏南蛮 マリンサラダ 里芋の幽庵煮 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚のオニオンソース おひたし 小松菜の味噌炒め もずくスープ				ご飯 豚肉のきのこ炒め じゃこ炒め 酢味噌和え 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
	514	20.7	11.0	3.2	440	19.4	6.6	2.7	605	24.0	21.7	2.1	490	21.2	12.3	2.5	552	21.8	13.0	3.1	469	23.5	7.8	2.3	601	29.1	10.8	3.1