

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14日(日)				2021年3月15日(月)				2021年3月16日(火)				2021年3月17日(水)				2021年3月18日(木)				2021年3月19日(金)				2021年3月20日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 魚の照り焼き 大根の梅サラダ 漬物				ごはん 味噌汁 ひじきサラダ 炒り卵 佃煮				ご飯 味噌汁 竹輪の和え物 野菜炒め 佃煮				ご飯 味噌汁 魚のポン酢焼 野菜サラダ 味付けのり				ご飯 味噌汁 がんもの煮物 もやしのポン酢あえ ふりかけ				ご飯 味噌汁 ししゃも 小松菜サラダ 漬物				ご飯 味噌汁 卵豆腐 ほうれん草の炒めもの 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
	353	12.8	1.8	1.6	388	12.8	7.7	2.0	401	11.7	6.1	1.9	375	12.2	4.8	1.4	385	12.8	6.4	1.7	370	15.3	4.0	1.9	390	13.4	8.3	1.8
朝食	パン クラムチャウダー 魚のピカタ 大根の梅サラダ				パン ひじきサラダ スクランブルエッグ 牛乳				ロールサンド コンソメスープ ほうれん草のサラダ フルーツ				パン 青梗菜のスープ ハムエッグ 野菜サラダ				パン 野菜とベーコンのソテー もやしのポン酢サラダ ヤクルト				パン トマトスープ 魚のムニエル 小松菜サラダ				パン オニオンスープ オムレツ ほうれん草のソテー			
	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
	336	17.5	8.9	1.5	400	19.2	17.0	1.9	540	18.8	23.4	2.7	338	15.3	13.5	1.8	334	12.5	11.9	1.2	303	14.9	7.8	2.3	272	11.8	8.3	2.1
昼食	ご飯 治部煮 生姜和え 薩摩芋の煮物 味噌汁 漬物				ご飯 牛肉の甘辛煮 山吹あえ 精進炒め 味噌汁 漬物				山菜うどん おにぎり 和え物 かき揚げ 漬物				ご飯 ミートローフ ドレッシング和え なすのカレー炒め 野菜スープ フルーツ				ご飯 鶏肉のケチャップ炒め 白和え かぼちゃきんぴら 清まし汁 漬物				ハヤシライス 魚のフライ 野菜サラダ フルーツヨーグルト				炊き込みごはん 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し 炊き合わせ 三色和え 赤だし汁 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
	496	20.2	4.0	2.5	521	20.9	9.5	2.9	577	14.6	17.5	2.8	551	20.8	16.6	1.8	569	20.0	13.2	2.5	680	25.9	22.1	3.3	662	42.8	14.8	5.7
間食	白玉ぜんざい				大学いも				牛乳もち				南瓜プリン				ワッフル				バナナケーキ				クレープ			
	エネルギー	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	23.3	2.4	0.2	105	0.5	3.4	0.0	69	2.3	2.7	0.1	147	5.5	6.4	0.2	70	2.1	2.1	0.1	167	2.5	7.7	0.3	79	1.4	3.4	0.0
夕食	ご飯 魚のマヨネーズ焼き アスパラサラダ 炒め煮 清汁				ご飯 魚の南部焼き マカロニサラダ レンコンのきんぴら 卵スープ 飲むヨーグルト				ご飯 豚肉のマスタード炒め 大根のえびあんかけ 酢の物 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚のホイル蒸し 華風和え 青梗菜の炒め物 味噌汁				ご飯 魚の煮付け おろし和え おひたし 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 鶏のタルタル焼き 薩摩芋サラダ 含め煮 味噌汁				ご飯 回鍋肉 中華和え きんぴらごぼう 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
	575	20.8	21.1	2.5	634	24.1	15.5	2.5	503	23.8	10.0	2.6	432	19.7	6.4	2.1	503	24.5	8.4	2.7	739	23.9	32.5	2.5	685	18.9	29.7	2.5

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21日(日)				2021年3月22日(月)				2021年3月23日(火)				2021年3月24日(水)				2021年3月25日(木)				2021年3月26日(金)				2021年3月27日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 魚の梅焼き なめたけ和え 漬物				ご飯 味噌汁 温泉卵 のり和え 漬物				ご飯 味噌汁 キャベツの炒め物 ナスのみぞれ和え 味付けのり				ご飯 味噌汁 魚の塩焼き ごま和え 漬物				ご飯 味噌汁 五目卵焼き 野菜サラダ 漬物				ご飯 味噌汁 魚の生姜焼き ブロッコリーのサラダ 味付けのり				ご飯 味噌汁 厚揚げと青梗菜の煮物 胡麻豆腐 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	12.1	5.8	1.8	374	13.5	6.3	2.0	362	9.0	4.9	1.7	357	14.8	3.7	1.7	413	11.1	8.3	1.6	394	15.0	7.1	1.7	371	10.5	6.6	2.2
朝食	パン スクランブルエッグ キャベツサラダ 牛乳				パン ミネストローネ ピーマンとじゃこのソテー 磯風味サラダ				パン パンプキンスープ ポテトのチーズ焼き レタスサラダ				パン 魚のムニエル 小松菜のごまサラダ アップルジュース				パン 小松菜スープ ハムエッグ フレンチサラダ				パン トマトスープ 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ				ピザトースト キャベツのソテー フルーツ ヤクルト			
	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
	424	19.3	20.0	1.4	261	14.6	5.3	2.7	359	9.0	15.3	1.9	269	11.9	6.8	1.2	300	13.8	11.7	1.8	351	15.5	14.9	1.7	403	13.1	14.3	1.6
昼食	ご飯 魚の幽庵焼き 厚揚げの煮物 ゆかり和え 味噌汁 漬物				ご飯 魚の照り焼き 小松菜の辛し和え 豆腐のユズあんかけ 味噌汁 漬物				ご飯 鶏肉のさっぱり煮 コールスローサラダ インゲンのソテー きのこスープ フルーツ				ご飯 鶏肉の味噌煮 ひじきの炒め煮 和え物 清まし汁 漬物				ご飯 魚の梅煮 おかか和え もやしのチャンプルー 味噌汁 漬物				中華丼 春雨酢の物 中華炒め 卵スープ 漬物				ご飯 鯖のおろし南蛮 酢の物 炊き合わせ 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
	405	13.1	6.3	2.8	438	22.7	6.3	2.2	547	17.8	15.8	1.9	574	20.9	17.5	3.1	484	25.3	6.3	3.0	681	20.0	26.9	4.4	647	27.4	22.0	1.8
間食	ドーナツ				抹茶ゼリー				パンプキンケーキ				今川焼き				バームクーヘン				スイートポテト				プチロールケーキ			
	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
	86	2.4	1.6	0.2	65	3.0	1.5	0.0	190	2.7	8.8	0.3	133	2.7	0.6	0.1	133	1.7	7.6	0.2	159	0.8	7.6	0.2	96	2.1	3.9	0.1
夕食	ご飯 鶏の更紗蒸し ゴマネーズ和え 野菜炒め 味噌汁				ご飯 豚肉のトマト煮込み マリネ風サラダ ポークビーンズ 野菜スープ 飲むヨーグルト				ご飯 白身魚のピカタ 中華サラダ 大根の煮付け 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚のお好み焼き風 真砂和え こんにゃくの炒め煮 味噌汁				ご飯 照り焼きチキン ほうれん草のおひたし レンコンの煮物 清まし汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚の西京焼き 海藻サラダ ゼンマイの煮物 豚汁				ご飯 ポークソテー ツナサラダ 糸こんにゃくの明太炒め 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
	516	20.1	13.8	2.1	653	31.4	18.3	2.1	531	24.4	12.0	2.7	507	19.9	8.7	2.2	462	24.0	5.1	2.6	491	23.1	9.5	2.1	573	24.9	15.2	2.7