

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4月25日(日)				2021年4月26日(月)				2021年4月27日(火)				2021年4月28日(水)				2021年4月29日(木)				2021年4月30日(金)				2021年5月1日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 魚の塩焼き ゆかり和え 佃煮				ご飯 味噌汁 卵豆腐 塩昆布和え 佃煮				ご飯 味噌汁 厚焼き卵 小松菜の煮浸し 漬物				ご飯 味噌汁 魚のポン酢焼 練り胡麻和え 漬物				ご飯 味噌汁 ツナ炒り卵 和風サラダ 佃煮				ご飯 味噌汁 ししやも 野菜炒め ふりかけ				ごはん 味噌汁 炒り卵 レモン和え 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
	338	12.4	2.3	2.0	399	15.4	7.2	2.7	427	13.4	7.3	2.3	332	12.5	2.4	1.6	463	17.4	12.1	3.1	367	15.6	4.6	2.2	362	12.4	6.0	2.2
朝食	パン キャベツのスープ 魚のチーズ焼き 紫蘇風味サラダ				ピザトースト スクランブルエッグ カラフルサラダ オレンジジュース				パン ポタージュスープ ポイルウインナー ブロッコリーサラダ				パン 白菜のスープ 魚のマスタード焼き 練りゴマサラダ				パン ツナスクランブルエッグ カリフラワーサラダ ヤクルト				パン パンプキンスープ ウインナーのソテー フルーツ				パン オニオンスープ スクランブルエッグ 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
	264	15.4	7.6	2.2	425	16.4	16.5	1.8	255	9.8	7.7	2.3	235	13.4	4.7	2.6	318	15.8	15.1	1.9	286	8.3	8.3	1.5	255	12.5	7.6	2.5
昼食	ご飯 肉じゃが 菜の花のじゃこ和え 炒り豆腐 味噌汁 漬物				ご飯 魚の彩りマリネ 大根のマヨサラダ ポテトのクリーム煮 きのこスープ 漬物				ご飯 魚の信州蒸し 高野豆腐のそぼろあん 和え物 味噌汁 フルーツ				ご飯 鱈の蒲焼き ふきの信田煮 梅肉和え 吉野汁 漬物				ご飯 豚肉と厚揚げの煮物 いかと胡瓜の酢の物 なすの炒め物 味噌汁 漬物				五目うどん おにぎり 三色酢の物 白菜の海苔炒め 漬物				赤飯 魚の黄身焼き がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 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
	638	31.2	16.8	2.7	569	22.8	14.8	2.3	507	18.3	9.5	2.9	474	20.0	6.7	3.7	520	23.1	11.4	2.5	422	16.0	7.1	3.0	621	33.7	18.0	3.2
間食	バナナケーキ				ほうじ茶ゼリー				カップケーキ				南瓜プリン				パンケーキ				クレープ				蒸しパン			
	エネルギー	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
	171	2.5	7.7	0.3	29	1.4	0.0	0.0	177	2.3	10.2	0.2	127	5.2	4.6	0.2	65	1.1	2.0	0.2	79	1.4	3.4	0.0	91	2.1	1.4	0.2
夕食	ご飯 魚の磯辺揚げ きんぴらごぼう 白菜の香りし和え 清汁				ご飯 鶏のあっさりやき いとこ煮 柚子風味サラダ 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 牛肉の葱味噌炒め 春雨の和え物 若竹煮 清汁 飲むヨーグルト				ご飯 鶏肉のさっぱり煮 レンコンの煮物 なます 味噌汁				ご飯 アジフライ たらもサラダ きんぴらごぼう 清汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚の梅肉ソースかけ アスパラとビーフン炒め 大豆サラダ 味噌汁				ご飯 生姜焼き(豚肉) おろし和え 里芋と蓮根の煮物 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
	551	20.9	11.7	2.2	655	22.8	18.4	2.7	522	23.4	9.8	1.7	509	17.6	12.4	2.4	641	25.0	18.1	1.8	519	24.4	10.3	2.8	540	23.1	9.3	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5月2日(日)				2021年5月3日(月)				2021年5月4日(火)				2021年5月5日(水)				2021年5月6日(木)				2021年5月7日(金)				2021年5月8日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 コールスローサラダ 佃煮				ご飯 味噌汁 魚の照り焼き ほうれん草のおかか和え 味付けのり				ご飯 味噌汁 豆腐の高菜のせ ゆかり和え ふりかけ				ご飯 味噌汁 魚の塩焼き ポン酢和え 漬物				ご飯 味噌汁 大根と竹輪の煮物 胡麻豆腐 漬物				ご飯 味噌汁 魚の梅焼き もろみ和え 佃煮				ご飯 味噌汁 温泉卵 キャベツの炒め物 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
	404	10.1	10.0	2.2	367	15.9	4.3	1.7	340	9.5	3.2	1.2	353	12.7	1.9	1.7	342	8.5	3.5	2.1	361	12.4	3.9	1.6	395	12.3	8.6	2.0
朝食	パン ポイルウインナー コールスローサラダ 牛乳				パン ミネストローネ 魚のピカタ ポパイサラダ				パン コーンスープ オムレツ ゆかりサラダ				フレンチトースト 魚のバター焼き カリフラワーサラダ アップルジュース				パン きのこスープ ウインナーソーテー フルーツ				パン 青梗菜のスープ 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ				パン 野菜サラダ じゃが芋のチーズ焼き 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
	406	14.8	19.9	1.4	291	16.9	8.0	1.7	176	8.0	6.5	1.5	475	21.1	12.8	2.3	474	25.5	18.5	2.4	293	13.1	12.3	2.0	379	14.2	19.4	1.3
昼食	ご飯 魚のカレーマリネ ブロッコリーサラダ じゃが芋のクリーム煮 わかめスープ フルーツ				ご飯 チキン南蛮 なすの甘辛煮 白菜の和え物 春雨スープ フルーツ				ご飯 酢豚 ナムル 中華炒め 中華スープ 漬物				筍ご飯 すき焼き 甘酢和え 揚げだし豆腐 赤だし フルーツポンチ				ご飯 魚の木の芽焼き 海藻サラダ 南瓜のいとこ煮 味噌汁 漬物				ご飯 鶏の中華あんかけ 菜種和え オクラの梅おかか和え 味噌汁 漬物				ご飯 魚のトマト煮込み 焼き油揚げのサラダ 大根のたらこ炒め 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
	556	17.6	10.9	2.9	602	19.8	21.0	2.4	512	20.2	9.3	2.6	736	27.0	24.7	2.9	519	22.5	8.0	2.8	548	23.0	15.6	2.7	473	23.1	8.6	2.6
間食	白玉ぜんざい				ドーナツ				牛乳もち				キャロットゼリー				ワッフル				抹茶寒				スイートポテト			
	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
	529	23.3	2.4	0.2	86	2.4	1.6	0.2	69	2.3	2.7	0.1	50	0.2	0.0	0.0	68	2.0	2.1	0.1	32	0.1	0.0	0.0	152	1.6	7.6	0.0
夕食	ご飯 鶏団子のあっさりやき もやしの和え物 根菜の煮物 清ま汁				ご飯 魚の南部焼き 大根の煮物 そばサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚の酒蒸し 大豆サラダ 千切り煮 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 煮魚 馬鈴薯の味噌煮 春雨の和え物 清汁				ご飯 鶏肉のホイル焼き 白菜の塩昆布和え 卵の花 清汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚のポテト焼き れんこんサラダ 玉葱のバター炒め かき玉汁				ご飯 豚肉の味噌炒め 山芋の酢の物 がんもどきの煮物 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
	600	24.2	15.6	2.7	572	22.7	15.2	2.9	572	25.7	13.2	2.2	434	17.3	2.8	2.3	573	20.9	17.4	2.5	592	23.6	20.7	2.0	567	26.3	11.5	2.2