

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11日(日)				2021年4月12日(月)				2021年4月13日(火)				2021年4月14日(水)				2021年4月15日(木)				2021年4月16日(金)				2021年4月17日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮付け なめたけ和え 漬物				ご飯 味噌汁 魚の照り焼き 野菜炒め 佃煮				ご飯 味噌汁 五目卵焼き ブロッコリー炒め 味噌付けのり				ご飯 味噌汁 魚の塩焼き もろみ和え ふりかけ				ご飯 味噌汁 焼き豆腐の煮付け 梅おかか和え 漬物				ご飯 味噌汁 魚のポン酢焼 ブロッコリーサラダ 佃煮				ご飯 味噌汁 温泉卵 もずく酢 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	12.2	4.2	1.9	334	11.4	3.0	1.8	385	13.7	7.3	1.5	353	13.9	3.8	1.6	332	7.3	0.9	1.5	337	13.4	2.2	1.9	386	12.8	6.0	1.9
朝食	パン ハムエッグ さっぱりサラダ オレンジジュース				パン 青梗菜のスープ 魚のレモンマヨ焼 野菜ソテー				パン オニオンスープ スクランブルエッグ ブロッコリーソテー				パン カボチャのチーズ焼き 小松菜サラダ アップルジュース				パン クリームチャウダー ウインナーソテー フルーツ				パン 野菜スープ 魚のピカタ ブロッコリーサラダ				パン スクランブルエッグ 小松菜ソテー 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
	375	17.1	11.3	2.0	279	17.3	8.6	1.8	278	13.6	9.9	2.0	363	9.4	9.2	1.5	346	11.6	12.2	2.4	278	15.0	7.4	2.1	363	16.0	14.3	1.6
昼食	ご飯 魚の唐揚げゴマ酢かけ 厚揚げのおろし煮 そばサラダ 味噌汁 漬物				ピラフ フライ盛り合わせ ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ フルーツ				ご飯 鶏つくねと大根の煮物 白和え レンコンのきんぴら 味噌汁 漬物				チャンポン おにぎり なすの炒め物 シュウマイ フルーツ				ご飯 魚の山椒焼き 春菊の胡麻辛子和え 筍の土佐煮 味噌汁 フルーツ				ご飯 親子煮 大根の和え物 白菜の甘酢炒め 味噌汁 漬物				ご飯 鯖の煮付け 梅肉和え 炒り豆腐 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
	611	25.5	18.2	2.2	626	20.9	17.3	1.6	576	23.0	13.2	2.9	639	25.5	19.4	2.5	511	22.7	6.5	3.5	499	25.9	9.1	2.7	603	27.0	17.5	2.7
間食	カフェオレ寒				今川焼き				クレープ				牛乳もち				ワッフル				芋ようかん				キャロットゼリー			
	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
	60	1.8	1.9	0.1	133	2.7	0.6	0.1	0	0.0	0.0	0.0	69	2.3	2.7	0.1	68	2.0	2.1	0.1	55	0.4	0.1	0.0	45	0.3	0.1	0.0
夕食	ご飯 豚肉のチリマヨ炒め 三色ナムル 華風炒め かきたま汁				ご飯 魚のきのこソースかけ さっぱりサラダ じゃが芋のカレー煮 もやしのスープ 飲むヨーグルト				ご飯 魚の抹茶あげ ごま酢あえ 南瓜と切り昆布の煮物 清汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚のマヨチーズ焼き ポテトサラダ 青梗菜のソテー 味噌汁				ご飯 白菜と牛肉の中華炒め 生姜醤油和え ふきの煮物 清汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚の二色揚げ レンコンの煮物 辛子マヨ和え 味噌汁				ご飯 ポークソテー なすの甘辛煮 山吹あえ 春雨スープ 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
	537	24.3	16.2	2.5	514	14.6	10.2	2.8	563	21.3	11.5	2.3	592	24.2	18.9	2.3	497	21.7	11.6	1.7	601	22.1	17.9	2.3	526	24.2	8.6	2.6

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18日(日)				2021年4月19日(月)				2021年4月20日(火)				2021年4月21日(水)				2021年4月22日(木)				2021年4月23日(金)				2021年4月24日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 魚の梅焼き さっぱりサラダ				ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 レモン和え 佃煮				ご飯 味噌汁 五目卵焼き キャベツナサラダ ふりかけ				ご飯 味噌汁 魚の塩焼き 磯辺和え ふりかけ				ご飯 味噌汁 千草焼 アスパラ和えもの 佃煮				ご飯 味噌汁 魚の梅マヨ焼き 胡麻和え 味付けのり				ご飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 豆腐の高菜のせ 煮豆			
	エネルギー	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
	350	12.1	3.8	1.9	367	11.7	5.3	2.3	404	13.6	8.4	1.7	360	16.9	3.6	2.0	398	13.6	6.4	2.0	439	16.2	11.7	2.3	439	11.7	6.1	1.9
昼食	パン きのこスープ 魚のマヨネーズ焼き さっぱりサラダ				パン ポタージュスープ ウインナーソーテ レモンサラダ				パン 五目卵焼き キャベツナサラダ ヤクルト				ロールサンド コーンスープ ポイルウインナー コールスローサラダ				パン 白菜スープ 目玉焼き アスパラサラダ				パン 魚のタルタル焼き ごま風味サラダ 牛乳				パン ミネストローネ ツナブロッコリーソーテ 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
	292	13.0	11.6	2.2	278	10.4	9.4	2.5	346	15.5	11.9	1.4	577	19.7	30.2	3.2	256	13.4	8.0	2.2	416	21.9	15.3	2.0	289	9.8	8.1	1.8
夕食	ご飯 鶏肉のマスタード焼き ごぼう炒め 白菜の酢の物 清汁 フルーツ				ご飯 豚肉のピリ辛炒め 三色ナムル なすの味噌炒め 卵スープ 漬物				五目ご飯 ぶりの竜田揚げ 茶碗蒸し 炊き合わせ 春菊の辛子和え 赤だし汁 フルーツ				ご飯 鶏肉の幽庵焼き 白菜のシソマヨ和え 小松菜のソーテ 清汁 漬物				ご飯 魚のさらさ蒸し 枝豆がんもの煮物 三色なます 味噌汁 漬物				豚丼 春雨の酢の物 がんもどきの含め煮 清汁 フルーツ				ご飯 魚のカレー焼き オニオンサラダ ほうれん草のソーテ 清汁 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
	501	22.8	8.5	1.7	503	24.6	10.8	1.5	690	32.4	22.6	3.9	441	21.4	9.9	2.8	493	24.9	7.6	2.9	630	25.4	16.3	3.3	526	21.8	12.1	2.5
間食	バームクーヘン				プリン				ココア蒸しパン				紅茶ゼリー				アップルパイ				抹茶ゼリー				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
	133	1.7	7.6	0.2	118	5.1	4.9	0.2	87	2.0	1.3	0.2	32	1.6	0.0	0.0	122	1.6	7.0	0.3	65	3.0	1.5	0.0	96	2.1	3.9	0.1
夕食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼風 かぼちゃの煮物 大根の酢の物 味噌汁				ご飯 魚の西京焼き 山芋と胡瓜の和え物 五目豆 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 鶏肉のチーズ焼き イタリアン風サラダ じゃがいものソーテ マカロニスープ 飲むヨーグルト				ご飯 魚のあんかけ ゴボウサラダ 里芋と角天の煮物 味噌汁				ご飯 ピザ風チキン かぼちゃのコーン煮 ひじきのマヨ和え じゃが芋のスープ 飲むヨーグルト				ご飯 魚のから揚げ マカロニサラダ 煮浸し 味噌汁				ご飯 鶏肉のピカタ ツナサラダ 薩摩芋の甘煮 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
	551	24.9	7.2	2.7	710	35.6	15.2	3.1	565	21.7	15.4	2.6	524	23.9	11.0	2.2	649	26.6	19.7	1.4	523	21.4	11.7	1.7	738	23.0	24.9	2.3