

週間献立表(モナトリエ)

材料 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-------------	-----------	--------	--------

	2021年5月23日(日)				2021年5月24日(月)				2021年5月25日(火)				2021年5月26日(水)				2021年5月27日(木)				2021年5月28日(金)				2021年5月29日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 小松菜の塩昆布炒め 胡麻豆腐 漬物				ご飯 味噌汁 魚の照り焼き ポン酢和え 漬物				ご飯 味噌汁 ハムエッグ 大根サラダ 味付けのり				ご飯 味噌汁 魚の生姜焼き 白菜の和え物 佃煮				ご飯 味噌汁 炒り卵 ゆかり和え 佃煮				ご飯 味噌汁 ししゃも もやしの炒め物 ふりかけ				ご飯 味噌汁 角天のいり煮 胡麻和え 漬物			
	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩
	343	8.0	4.1	1.7	357	12.5	4.7	1.3	421	14.4	9.4	1.7	398	13.6	4.4	1.8	392	12.5	7.7	1.7	379	15.5	5.9	1.8	374	12.0	3.7	2.6
朝食	パン ミネストローネ ブロッコリーのソテー フルーツ				パン 魚のレモン焼き さっぱりサラダ オレンジジュース				パン コーンスープ スクランブルエッグ 大根サラダ				ピザトースト ほうれん草のスープ 野菜サラダ ポイルウインナー				パン スクランブルエッグ キャベツのサラダ 牛乳				パン キャベツのスープ 魚のタルタル焼き もやしのソテー				パン オニオンスープ ポテトのチーズ焼き ほうれん草のサラダ			
	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩
	301	9.6	9.0	1.4	294	12.9	5.6	1.3	298	12.8	11.4	2.0	328	12.7	15.4	2.3	390	19.0	16.4	1.6	251	11.9	8.3	2.0	290	10.0	9.4	2.2
昼食	ご飯 鶏のパン粉焼き しそマヨ和え 春雨の炒め物 味噌汁 漬物				ご飯 鶏の和風あんかけ しめじのきんぴら 友禅和え 味噌汁 漬物				ご飯 魚の南蛮漬け マセドアンサラダ 青梗菜のソテー 味噌汁 フルーツ				ご飯 豚肉の甘辛炒め 大根の和え物 枝豆がんと煮物 清汁 漬物				ご飯 魚のトマトソースかけ 野菜のマリネ 白菜のミルク煮 ほうれん草のスープ 漬物				シーフードスパゲッティ ー ロールパン コールスローサラダ コーンスープ フルーツ				ご飯 魚の南部焼き 白和え たらこ炒め もずくスープ 漬物			
	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩
	635	22.3	23.6	2.8	590	24.2	19.7	2.2	641	21.9	15.9	1.9	552	27.0	15.4	3.0	529	22.8	13.2	2.3	523	17.7	13.5	1.6	592	26.7	21.4	1.9
間食	いちごケーキ				ココアプリン				ドーナツ				紅茶ゼリー				カップケーキ				牛乳もち				バナナケーキ			
	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩
	205	2.4	7.7	0.3	34	1.7	1.9	0.1	86	2.4	1.6	0.2	32	1.6	0.0	0.0	133	1.7	7.6	0.2	69	2.3	2.7	0.1	167	2.5	7.7	0.3
夕食	ご飯 魚のカレーピカタ 酢味噌和え 厚揚げのおろし煮 清汁				ご飯 魚の抹茶あげ ふきの煮物 生姜和え 清汁 飲むヨーグルト				ご飯 チンジャオロース きゅうりの中華和え 華風炒め わかめスープ 飲むヨーグルト				ご飯 魚の西京焼き 田舎煮 中華和え 味噌汁				ご飯 肉じゃが 酢の物 五目きんぴら 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚のみりん焼き ささみのレモン和え 白菜のじゃこ煮 味噌汁				ご飯 親子煮 生姜醤油和え かぼちゃの煮物 味噌汁 飲むヨーグルト			
	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩	材料	たんぱく質	脂質	食塩
	527	26.4	11.5	2.0	511	22.9	9.2	2.6	545	24.2	14.0	3.1	573	25.9	12.1	3.0	727	18.9	30.0	3.0	428	23.7	3.4	2.7	544	28.2	8.1	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5月30日(日)				2021年5月31日(月)				2021年6月1日(火)				2021年6月2日(水)				2021年6月3日(木)				2021年6月4日(金)				2021年6月5日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 魚の梅肉焼き 水菜サラダ 佃煮				ご飯 味噌汁 厚焼き卵 オクラの和え物 味付けのり				ご飯 味噌汁 温泉卵 小松菜と角天のいり煮 佃煮				ご飯 味噌汁 魚のポン酢焼 おひたし ふりかけ				ご飯 味噌汁 にらの卵とじ オクラの和え物 佃煮				ご飯 味噌汁 魚の照り焼き インゲンの炒め物 漬物				ご飯 味噌汁 五目卵焼き 大根の和え物 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
	411	12.7	9.2	1.8	413	16.3	8.3	2.1	409	15.2	7.8	2.2	332	13.8	2.1	2.0	360	11.6	4.0	2.1	380	12.7	6.0	1.2	366	11.5	5.4	1.8
朝食	パン 魚のマヨ焼き 水菜サラダ ヤクルト				ロールサンド もやしのスープ ポイルウインナー カリフラワーのサラダ				パン パンプキンスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ				パン 魚のチーズ焼き フレンチサラダ オレンジジュース				ピザトースト オニオンスープ ジャーマンポテト フルーツ				パン スープ 魚のタルタル焼き インゲンのソテー				パン 五目卵焼き 大根サラダ 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
	364	16.1	13.6	1.1	456	14.9	25.2	2.2	330	13.6	13.5	1.8	376	13.6	11.3	1.3	315	10.7	8.8	2.0	217	10.1	11.0	1.2	326	12.1	7.3	1.7
昼食	ご飯 魚の磯風ピカタ なます 厚揚げの煮物 味噌汁 フルーツ				ご飯 鶏肉のもろみ焼き 大根のマヨサラダ ピーマンのソテー 素麺汁 漬物				赤飯 魚の梅味噌焼き ごま酢和え 炊き合わせ 赤だし 漬物				カレーライス ブロッコリーサラダ フライの盛り合わせ フルーツヨーグルト				ご飯 麻婆豆腐 ナムル ビーフン炒め 卵スープ 漬物				ご飯 コロッケ レモン和え ナスのトマト煮 味噌汁 フルーツ				ご飯 魚の甘酢あんかけ そばサラダ チャンプルー風 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
	524	23.4	11.2	2.0	487	22.9	12.4	2.2	629	35.8	15.5	2.0	1018	31.8	53.7	1.2	523	17.4	14.4	2.7	700	20.5	16.4	2.5	483	22.9	6.2	2.8
間食	今川焼き				パンケーキ				ヨーグルトケーキ				ワッフル				水ようかん				アップルパイ				ぜんざい			
	エネルギー	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	2.7	0.6	0.1	93	1.5	2.8	0.3	168	2.4	7.7	0.2	101	2.9	3.2	0.1	77	1.3	0.1	0.1	122	1.6	7.0	0.3	529	23.3	2.4	0.2
夕食	ご飯 肉豆腐 ほうれん草のサラダ カレーソテー 白菜スープ				ご飯 魚とキャベツのスープ 煮 ゴボウサラダ アスパラ炒め 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 鶏の生姜煮 キャベツの酢の物 ひじき煮 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚のさっぱり煮 山吹あえ 大根の炒め物 清汁 飲むヨーグルト				ご飯 焼鯖のおろし南蛮 レタスサラダ れんこんの胡麻煮 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚の黄身焼 もやしの和え物 キャベツの味噌炒め 清汁				ご飯 牛肉の柳川風煮 ごま味噌和え 山芋の甘辛炒め 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
	622	23.9	23.5	2.1	526	23.4	11.1	3.7	634	25.5	19.8	3.3	465	21.3	8.7	2.9	567	20.9	17.0	1.9	475	22.1	10.1	2.5	628	27.6	14.5	2.4