

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6月6日(日)				2021年6月7日(月)				2021年6月8日(火)				2021年6月9日(水)				2021年6月10日(木)				2021年6月11日(金)				2021年6月12日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 魚の塩焼き 和え物 ふりかけ				ご飯 味噌汁 里芋と昆布の含め煮 もろみ和え 佃煮				ご飯 味噌汁 卵豆腐 塩昆布和え 佃煮				ご飯 味噌汁 魚の梅肉焼き 小松菜の和え物 佃煮				ご飯 味噌汁 温泉卵 がんもの煮物 漬物				ご飯 味噌汁 魚の生姜焼き 甘酢和え ふりかけ				ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ もろみ和え 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
	356	12.6	4.1	1.8	318	7.8	1.1	1.8	324	8.8	2.5	2.2	380	14.5	4.2	2.6	443	16.9	11.4	2.7	361	13.5	3.3	1.6	343	11.4	4.6	1.9
朝食	パン ポタージュスープ 魚のピカタ 青じそサラダ				パン スープ 水菜サラダ オムレツ				パン ウィンナーのソテー マヨネーズ和え ヤクルト				パン クラムチャウダー 目玉焼き 小松菜の和え物				パン 青梗菜のスープ ツナ野菜サラダ ベーコンじゃが				パン 魚のムニエル 三色サラダ ヤクルト				パン コーンスープ ウィンナーのケチャップ炒め カラフルサラダ			
	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
	280	14.6	7.3	2.2	302	10.9	11.4	1.9	350	11.1	13.7	1.2	313	16.3	11.1	1.8	265	9.7	8.3	2.4	395	16.8	13.4	1.2	298	11.0	10.9	1.9
昼食	ご飯 豚肉の焼き肉風 梅おかか和え 厚揚げの煮付け 味噌汁 漬物				ご飯 鶏肉の照り焼き 炒め煮 辛子酢和え 味噌汁 フルーツ				醤油ラーメン おにぎり 春巻き 中華サラダ 漬物				ご飯 鶏団子のあっさり焼 味噌マヨ炒め ひじきサラダ 清汁 漬物				ご飯 魚の梅干煮 にらの炒め物 菜の花の和え物 味噌汁 漬物				ご飯 五目中華炒め 厚揚げのおろし煮 小松菜の炒め物 かきたま汁 フルーツ				ご飯 魚のチーズホイル焼き おひたし 里芋の生姜煮 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
	504	24.8	11.5	2.2	631	22.6	23.1	2.5	664	25.1	14.7	3.6	592	21.1	22.6	1.8	546	22.0	13.8	2.9	578	26.4	16.0	3.0	503	23.6	10.3	2.8
間食	大学いも				フルーツサンド				今川焼き				カフェオレ寒				おはぎ				オレンジケーキ				バームクーヘン			
	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
105	0.5	3.4	0.0	186	5.0	4.2	0.6	133	2.7	0.6	0.1	60	1.8	1.9	0.1	94	1.8	0.3	0.0	106	1.7	3.7	0.0	133	1.7	7.6	0.2	
夕食	ご飯 魚のフライ 酢味噌和え ゴボウの炒め物 吉野汁				ご飯 魚の明太マヨネーズ焼 切干し大根のサラダ ごぼうの煮物 清汁 飲むヨーグルト				ご飯 鶏肉のおろし煮 オクラの和え物 炒め煮 味噌汁				ご飯 魚のつや焼き 豆サラダ じゃが芋の旨煮 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 鶏肉のマヨタマ焼き 香り和え 田舎煮 清汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚の風味揚げ 辛子和え 卵の花 味噌汁				ご飯 鶏チリ 小松菜の味噌和え 炒め物 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
	637	29.4	18.4	2.6	620	22.9	16.6	2.2	600	24.4	19.0	2.3	521	15.3	8.9	2.1	708	27.6	26.4	2.4	607	22.2	19.1	1.9	610	24.4	19.5	1.7

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6月13日(日)				2021年6月14日(月)				2021年6月15日(火)				2021年6月16日(水)				2021年6月17日(木)				2021年6月18日(金)				2021年6月19日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 魚の照り焼き 玉ねぎサラダ 佃煮				ご飯 味噌汁 厚焼き卵 野菜炒め 味付けのり				ご飯 味噌汁 胡麻豆腐 大根の炒り煮 漬物				ご飯 味噌汁 ししゃも 菜の花和え 佃煮				ご飯 味噌汁 がんもの煮物 和え物 佃煮				ご飯 味噌汁 五目卵焼き おかか和え 佃煮				ご飯 味噌汁 魚の梅肉焼き ゆず風味和え 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
	341	12.7	1.1	2.4	387	12.7	6.2	1.5	379	8.3	4.6	1.8	393	17.9	5.3	2.8	373	10.5	4.7	2.1	370	10.9	3.7	1.1	340	11.8	1.8	1.9
朝食	パン 白菜スープ 魚のマヨ焼き オニオンサラダ				パン ミネストローネ スクランブルエッグ 野菜ソテー				パン 目玉焼き コールスローサラダ アップルジュース				パングラタン スープ ポイルウインナー ドレッシング和え				パン キャベツスープ オムレツ もやしのサラダ				パン ポタージュース 五目卵焼き アスパラサラダ				パン 魚のムニエル ゆず風味サラダ 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
	191	11.5	2.1	1.5	258	11.4	7.6	1.8	384	12.9	13.0	1.0	458	22.7	22.3	2.6	243	12.0	6.4	2.0	272	11.7	6.2	2.3	328	13.3	15.9	1.0
昼食	麦ごはん かつとじ とろろ芋 れんこん炒め煮 味噌汁 漬物				ご飯 魚の洋風煮 フレンチサラダ ジャーマンポテト 春雨スープ フルーツ				ご飯 魚の彩りマリネ キャベツソテー マリンサラダ 味噌汁 漬物				親子丼 青梗菜のソテー 彩りサラダ スープ 漬物				ご飯 ポークチャップ 小松菜ソテー 豆腐のえびあんかけ 味噌汁 漬物				ご飯 魚の二色揚げ ポン酢和え 白菜のオイスター炒め 味噌汁 漬物				ご飯 チンジャオロース はるさめサラダ 華風炒め かき玉汁 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
	746	27.0	26.9	2.7	512	19.6	10.2	2.6	443	21.5	6.3	1.1	820	29.9	26.0	4.3	619	33.3	18.0	2.3	518	22.3	11.7	2.0	669	22.6	23.6	3.0
間食	抹茶ゼリー				ドーナツ				牛乳もち				おはぎ				ワッフル				コーヒーゼリー				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
	65	3.0	1.5	0.0	86	2.4	1.6	0.2	69	2.3	2.7	0.1	94	1.8	0.3	0.0	68	2.0	2.1	0.1	90	1.3	4.1	0.1	96	2.1	3.9	0.1
夕食	ご飯 魚の山椒焼き みぞれ和え 糸こんのきんぴら 清汁				ご飯 牛肉のきのこ炒め 生姜和え 厚揚げの煮物 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 鶏団子の錦糸まぶし 梅和え 炒り煮 清汁				ご飯 魚の西京漬け焼き 酢の物 かぼちゃの煮物 豚汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚のちゃんちゃん焼き しそ風味和え 切干し大根の煮物 清汁 飲むヨーグルト				ご飯 鶏肉と里芋のうま煮 白和え インゲンの味噌炒め 清汁				ご飯 魚のわさマヨ焼き 小松菜サラダ じゃが芋の煮物 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
	390	18.3	4.3	2.6	606	29.8	15.9	2.0	640	30.0	16.9	3.9	750	31.6	19.0	2.5	566	27.1	9.9	2.6	635	34.8	17.8	2.8	585	25.7	10.7	2.8