週間献立表（モナトリエ）

ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)

	2021年6月20日（日）	2021年6月21日（月）	2021年6月22日（火）	2021年6月23日（水）	2021年6月24日（木）	2021年6月25日（金）	2021年6月26日（土）
朝食	ご飯 味噌汁 炒り卵 ゆかり和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 魚の照り焼き 和え物 佃煮	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 なめたけ和え 佃煮	ご飯 味噌汁 魚のポン酢焼 胡麻和え 佃煮	ご飯 味噌汁 温泉たまご 山芋酢の物 味付けのり	ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 梅和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 大根と竹輪の煮物 お浸し 漬物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩
	401 / 14.3 / 8.9 / 2.0	376 / 14.4 / 5.8 / 1.8	362 / 11.4 / 4.4 / 2.1	347 / 13.2 / 2.6 / 2.2	435 / 14.9 / 6.3 / 1.7	371 / 12.8 / 5.5 / 1.6	327 / 9.3 / 1.3 / 1.9
	パン クラムチャウダー スクランブルエッグ シソ風味サラダ	パン スープ 魚のマヨネーズ焼き 三色サラダ	フレンチトースト スープ ポテトのチーズ焼き 小松菜サラダ	パン 魚のタルタル焼き ごまサラダ 牛乳	パン キャベツのスープ ハムエッグ パンプキンサラダ	パン もやしと人参のスープ 魚のピカタ 梅風味サラダ	パン オムレツ ほうれん草のサラダ アップルジュース
	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩
	314 / 15.2 / 11.0 / 2.0	287 / 14.5 / 9.8 / 1.7	204 / 7.4 / 9.6 / 1.7	389 / 19.2 / 16.0 / 1.8	374 / 15.3 / 15.1 / 1.9	300 / 14.2 / 10.6 / 1.6	240 / 9.6 / 6.3 / 1.3
昼食	炊き込みごはん 鶏肉の竜田揚げ 茶碗蒸し 炊き合わせ 和え物 赤だし汁 フルーツ	ごはん 魚のパン粉焼き 大根のサラダ スープ 漬物	ご飯 白菜と豚肉の煮物 中華サラダ なすの甘酢炒め 春雨スープ 漬物	ご飯 八宝菜 三色ナムル ブロッコリー炒め わかめスープ 漬物	ご飯 牛肉のしぐれ煮 海藻サラダ バターソテー 春雨スープ フルーツ	ご飯 鶏肉の照り焼き オクラの和え物 じゃが芋の煮付け 清汁 漬物	きのこピラフ フライ盛り合わせ ポテトサラダ ポタージュスープ フルーツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩
	645 / 30.3 / 12.7 / 4.1	400 / 8.9 / 10.5 / 2.1	570 / 22.1 / 21.8 / 3.0	497 / 28.2 / 9.7 / 3.8	571 / 20.6 / 14.6 / 2.2	504 / 27.7 / 7.4 / 2.6	663 / 18.7 / 24.3 / 2.5
間食昼	むしパン	ヨーグルトフルーツソース	クレープ	チョコレートプリン	牛乳もち	オレンジゼリー	アップルパイ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩
	82 / 1.9 / 1.2 / 0.2	67 / 4.3 / 0.2 / 0.2	55 / 1.0 / 2.4 / 0.0	164 / 3.8 / 4.4 / 0.1	69 / 2.3 / 2.7 / 0.1	21 / 0.4 / 0.0 / 0.0	122 / 1.6 / 7.0 / 0.3
夕食	ごはん 魚のレモン焼き 磯辺和え もやしのソテー 清まし汁 飲むヨーグルト	ご飯 豚肉のゴマ焼き 更紗和え ふきの煮物 味噌汁	ごはん 鰆の明太マヨ焼 梅おかか和え 里芋の炒り煮 味噌汁	ご飯 鶏の蒲焼風 お浸し 市松煮 味噌汁 飲むヨーグルト	ご飯 魚のポテト焼き キャベツサラダ ナスとはんぺんの煮物 味噌汁 飲むヨーグルト	ご飯 魚の野菜あんかけ 酢の物 ひじきの炒り煮 味噌汁	ご飯 豚肉のマスタード炒め レモン風味和え 小松菜のじゃこ煮 味噌汁 飲むヨーグルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩
	523 / 27.1 / 8.0 / 1.6	548 / 25.0 / 13.8 / 2.9	529 / 14.6 / 13.6 / 3.2	629 / 26.0 / 20.8 / 2.9	524 / 20.8 / 13.5 / 2.3	513 / 22.3 / 9.9 / 2.8	514 / 24.8 / 11.7 / 2.5

週間献立表（モナトリエ）

ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)

	2021年6月27日（日）	2021年6月28日（月）	2021年6月29日（火）	2021年6月30日（水）	2021年7月1日（木）	2021年7月2日（金）	2021年7月3日（土）
朝食	ご飯 味噌汁 魚のつけ焼き アスパラ和え物 漬物	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 和え物 佃煮	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 のり和え 漬物	ご飯 味噌汁 ししゃも 小松菜の煮浸し 佃煮	ご飯 味噌汁 炒り卵 練り胡麻和え 佃煮	ご飯 味噌汁 魚の梅肉焼き カリフラワーの和え物 味付けのり	ご飯 味噌汁 胡麻豆腐 大根の煮付け 漬物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩
	341 / 12.5 / 2.5 / 2.2	376 / 13.7 / 6.9 / 2.1	397 / 11.7 / 6.2 / 1.9	409 / 16.6 / 6.0 / 2.2	395 / 14.1 / 9.4 / 1.8	380 / 14.8 / 3.9 / 2.0	350 / 8.5 / 3.1 / 1.6
	パン ミネストローネ 魚のムニエル アスパラサラダ	パン 白菜のスープ ゆで卵のチーズ焼き 三色サラダ	パン ウインナーソテー 磯風味サラダ 牛乳	パン オニオンスープ 魚のマヨ焼き 野菜サラダ	フレンチトースト 小松菜スープ オニオンソテー ゴマサラダ	パン パンプキンスープ 魚のタルタル焼き カリフラワーサラダ	パン 薩摩芋のオレンジ煮 コールスローサラダ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩
	247 / 14.3 / 4.1 / 1.6	286 / 14.9 / 10.2 / 1.9	370 / 15.4 / 15.1 / 1.6	336 / 13.6 / 13.6 / 1.7	439 / 18.1 / 14.4 / 2.6	298 / 14.4 / 10.4 / 2.1	446 / 13.4 / 16.4 / 1.3
昼食	ご飯 和風ロールキャベツ 山菜の和え物 薩摩芋の小倉煮 味噌汁 漬物	ご飯 魚のみそ煮 さっぱりサラダ 華風炒め 清汁 漬物	ごはん 鶏団子のクリーム煮 切干し大根のサラダ ほうれん草のソテー 味噌汁 フルーツ	ご飯 すきやき風煮 温泉卵 酢の物 味噌汁 漬物	赤飯 魚の南蛮漬け 山芋のわさび和え かぼちゃきんぴら 清汁 フルーツ	ご飯 鯖のおろし煮 ケチャップ炒め 焼き油揚げのサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のスタミナ焼き オクラの和え物 白菜と蒟蒻の煮物 味噌汁 漬物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩
	529 / 18.4 / 7.3 / 2.8	511 / 21.2 / 11.6 / 2.9	664 / 23.5 / 20.7 / 1.9	596 / 29.4 / 16.8 / 2.6	584 / 23.0 / 10.4 / 2.6	589 / 24.9 / 17.1 / 2.8	540 / 17.7 / 16.5 / 2.7
間食昼	オレンジケーキ	抹茶羹	大学いも	プリン	水ようかん	コーヒーミルクもち	ドーナツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩
	106 / 1.7 / 3.7 / 0.0	45 / 0.8 / 0.8 / 0.0	105 / 0.5 / 3.4 / 0.0	157 / 3.8 / 3.6 / 0.1	27 / 0.8 / 0.1 / 0.0	69 / 2.3 / 2.7 / 0.1	86 / 2.4 / 1.6 / 0.2
夕食	ご飯 蒸し魚のきのこあん 五目煮豆 和風サラダ 清まし汁	ごはん 鶏肉のピザ風 炒り豆腐 ツナサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト	ご飯 鰆の照り焼き 豆サラダ 蓮根の炒り煮 素麺汁	ご飯 魚の梅マヨ焼き 生姜和え もやしのおかか炒め 清汁 飲むヨーグルト	ごはん 鶏のから揚げ 味噌炒め 明太マヨネーズ和え とろろ汁 飲むヨーグルト	ご飯 豚肉のカレー煮 トマトサラダ ごぼうの炒め煮 味噌汁	ごはん 魚の黄身焼 辛子和え ぜんまいの炒め煮 清汁 飲むヨーグルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩
	440 / 24.0 / 3.3 / 2.8	742 / 34.8 / 29.5 / 2.0	549 / 24.8 / 15.9 / 2.8	547 / 23.1 / 18.7 / 2.9	635 / 24.7 / 25.2 / 2.5	631 / 22.2 / 21.4 / 2.9	527 / 26.9 / 14.2 / 2.1