

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7月4日(日)				2021年7月5日(月)				2021年7月6日(火)				2021年7月7日(水)				2021年7月8日(木)				2021年7月9日(金)				2021年7月10日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 魚の照り焼き ポン酢あえ 漬物				ご飯 味噌汁 五目卵焼き ほうれん草の和え物 佃煮				ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 もろみ和え 味付けのり				ご飯 味噌汁 魚のつや焼き インゲンのいり煮 漬物				ご飯 味噌汁 炒り卵 小松菜の和え物 漬物				ご飯 味噌汁 糸こんにゃくの炒め物 ごま酢和え 佃煮				ご飯 味噌汁 魚の梅肉焼き おかか和え ふりかけ			
	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
	352	13.6	3.1	1.4	374	12.5	6.1	1.8	350	12.5	3.8	1.9	379	13.3	5.7	1.5	375	12.4	6.1	2.0	382	9.2	3.1	2.0	402	14.4	6.2	1.9
朝食	パン 白菜スープ 魚のバター焼き さっぱりサラダ				パン ポタージュスープ スクランブルエッグ ポパイサラダ				フレンチトースト 野菜ソテー トマトサラダ オレンジジュース				パン キャベツのスープ 魚のピカタ インゲンのソテー				パン きのこスープ スクランブルエッグ 小松菜サラダ				パン ブロッコリーソテー ポテトサラダ 牛乳				パン ミネストローネ 魚のムニエル ブロッコリーサラダ			
	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
	249	14.0	5.4	1.2	350	15.9	13.0	2.7	454	16.3	15.5	2.2	281	14.0	6.4	1.8	265	12.9	7.8	2.3	445	15.1	20.9	1.1	361	16.2	12.9	1.9
昼食	ご飯 鶏のトマトソースかけ フレンチ和え なすのカレー炒め 青梗菜のスープ 漬物				ご飯 棒々鶏 ナムル ビーフン炒め わかめスープ フルーツ				ハヤシライス 白身フライ ささみサラダ フルーツヨーグルト				セタそうめん いなり寿司 オクラの和え物 かき揚げ フルーツ				ご飯 鶏肉のパン粉焼き コンソメ炒め マヨネーズ和え スープ 漬物				ご飯 魚のから揚げ からし和え 焼き豆腐の煮付け 清汁 漬物				ご飯 魚の山椒焼き アスパラの味噌炒め 和風サラダ 清汁 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
	526	28.1	12.4	3.0	600	19.4	16.6	2.6	766	33.8	26.5	2.3	936	21.2	25.2	4.3	667	28.9	21.7	2.9	456	19.3	9.6	2.3	478	23.8	7.8	2.8
間食	今川焼き				パンケーキ				南瓜プリン				パームクーヘン				プチロールケーキ				おはぎ				抹茶ゼリー			
	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
	133	2.7	0.6	0.1	65	1.1	2.0	0.2	147	5.5	6.4	0.2	133	1.7	7.6	0.2	96	2.1	3.9	0.1	94	1.8	0.3	0.0	65	3.0	1.5	0.0
夕食	ご飯 魚の幽庵焼き 小松菜の煮物 みぞれ和え 味噌汁				ごはん 魚のチーズ焼き じゃがいもの甘辛炒め 和え物 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 豚肉の梅香焼き ゴマ風味和え がめ煮 味噌汁				ご飯 魚の南部焼き なすのシギ煮 三色和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚の中華あんかけ ゴーヤの卵炒め わさび和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 豚肉のマヨネーズ炒め 海藻サラダ キャベツとはんぺんの 煮物 味噌汁				ご飯 鶏のおろしあんかけ 菜の花和え 含め煮 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
	389	11.2	3.0	2.7	545	23.6	12.6	2.6	586	21.3	16.7	2.6	537	23.5	7.9	2.1	428	13.3	7.9	2.1	544	23.5	17.3	2.0	540	30.6	9.3	2.3

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7月11日(日)				2021年7月12日(月)				2021年7月13日(火)				2021年7月14日(水)				2021年7月15日(木)				2021年7月16日(金)				2021年7月17日(土)			
朝食	ごはん 味噌汁 野沢菜とちくわの炒め物 ゆかり和え 佃煮				ごはん 味噌汁 魚の照り焼き 和え物 漬物				ごはん 味噌汁 厚焼き卵 胡麻和え 漬物				ごはん 味噌汁 魚のポン酢焼 里芋の煮物 佃煮				ごはん 味噌汁 大根の煮物 のり和え ふりかけ				ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 野菜炒め 漬物				ごはん 味噌汁 れんこんの煮物 ブロッコリーの和え物 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
	346	9.2	3.8	2.1	388	13.9	4.1	1.7	372	11.1	6.7	2.2	359	13.5	2.3	1.8	351	11.2	2.6	2.1	367	13.4	5.1	1.5	369	9.0	4.0	1.7
昼食	パン 青梗菜のスープ ポイルウインナー キャベツのさっぱりサラダ				パン 魚のマヨネーズ焼き さっぱりサラダ アップルジュース				パン 白菜スープ 目玉焼き 小松菜のごまサラダ				ピザトースト オニオンスープ 魚のピカタ しそマヨサラダ				パン ポテトのチーズ焼き ほうれん草のサラダ オレンジジュース				パン ポタージュース 魚のバター焼き 野菜ソテー				パン 小松菜スープ ポテトのチーズ焼き ブロッコリーサラダ			
	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
	238	9.0	7.5	1.8	360	12.9	11.8	1.6	260	13.5	8.3	1.9	373	17.0	16.0	2.9	333	10.5	9.0	1.3	286	13.4	10.4	2.0	267	10.3	6.1	1.9
間食	ご飯 魚のホイル蒸し 酢の物 かぼちやの煮物 味噌汁 フルーツ				こうご飯 鶏肉のマヨタマ焼き 小松菜のお浸し なすのそぼろ煮 味噌汁 漬物				チャンポン おにぎり 春巻き 中華風サラダ 漬物				ご飯 ポークチャップ イタリアン風サラダ カレーソテー わかめスープ フルーツ				ご飯 魚の粕漬け焼き 白菜の昆布煮 ひじきサラダ 清まし汁 漬物				ご飯 酢豚 中華サラダ オイスター炒め かき玉汁 漬物				ご飯 魚のさっぱり煮 小松菜の炒め物 酢味噌和え 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
	502	20.3	4.7	2.3	712	29.0	29.7	3.2	577	23.7	16.4	2.6	614	22.2	17.0	2.2	490	20.3	12.0	2.2	577	23.7	14.9	3.9	483	20.8	7.4	2.4
夕食	フルーツサンド				クレープ				バナナケーキ				ワッフル				牛乳もち				ようかん				カップケーキ			
	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
	182	4.9	3.9	0.6	59	1.1	2.5	0.0	167	2.5	7.7	0.3	68	2.0	2.1	0.1	69	2.3	2.7	0.1	15	0.0	0.0	0.0	128	1.9	6.2	0.1
	ご飯 ミートローフ マヨネーズ和え 青梗菜のソテー オニオンスープ				ご飯 魚のレモン味噌焼き 山芋の和え物 ピーマンのソテー もずく汁 飲むヨーグルト				ご飯 鶏肉の生姜煮 甘酢和え ツナと大根の炒め物 味噌汁				ご飯 魚の利休焼 お浸し 炒り豆腐 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 ピーマンの肉詰め 大根のマヨサラダ キノコのバター炒め 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚の彩りマリネ ゴマドレ和え 切干し大根の煮物 味噌汁				ご飯 豚肉の卸玉葱ソース ジャガイモの煮付け アスパラサラダ 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
	633	22.3	24.0	2.0	469	22.1	3.1	2.3	639	25.8	20.3	2.1	512	23.8	8.2	2.3	665	20.8	25.5	3.4	553	23.2	12.8	1.8	580	22.9	14.9	2.4