

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18日(日)				2021年7月19日(月)				2021年7月20日(火)				2021年7月21日(水)				2021年7月22日(木)				2021年7月23日(金)				2021年7月24日(土)			
朝食	ごはん 味噌汁 魚の照り焼き 土佐和え 漬物				ごはん 味噌汁 大根とはんぺんの煮物 おひたし ふりかけ				ごはん 味噌汁 厚焼き卵 胡麻和え 佃煮				ごはん 味噌汁 魚の磯辺焼き 胡麻和え 佃煮				ごはん 味噌汁 厚揚げの煮付け もやしの和え物 漬物				ごはん 味噌汁 魚の梅肉焼き なめたけ和え 味付けのり				ごはん 味噌汁 野沢菜の炒め物 キャベツの和え物 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
	426	14.1	10.1	2.0	333	8.5	1.3	1.9	423	12.1	7.3	1.7	389	14.4	6.7	1.9	366	11.1	5.1	1.5	378	14.4	4.7	2.1	441	11.3	11.5	2.0
パン	魚のマヨネーズ焼 野菜サラダ ヤクルト				パン もやしと人参スープ キャベツサラダ フルーツ				パン キャベツスープ 厚焼き卵 ゴマサラダ				パン 魚のタルタル焼き ポパイサラダ アップルジュース				パン クラムチャウダー ハムエッグ もやしサラダ				パン 青梗菜のスープ 魚のムニエル 小松菜サラダ				パン トマトサラダ オムレツ 牛乳			
	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
	417	15.5	20.7	1.3	405	20.3	14.3	2.3	428	18.5	17.6	2.4	342	13.2	9.7	1.7	320	17.0	11.6	2.1	284	13.7	8.0	2.1	337	15.9	13.1	1.8
昼食	ごはん 鶏肉のしぎ焼き 塩昆布和え 長いもと枝豆の煮物 清汁 漬物				ごはん 魚のフライ ゴマネーズ和え 小松菜の海苔炒め 味噌汁 漬物				三色丼 茶碗蒸し 炊き合わせ オクラの卸しあえ 清汁 フケ炒め				ごはん 魚の山椒焼き 和え物 ぜんまい煮 味噌汁 フルーツ				ごはん 魚の梅煮 ゴボウサラダ じゃが芋の明太炒め 味噌汁 漬物				ごはん ハンバーグ れんこんサラダ ほうれん草のバター焼 キャベツスープ 漬物				冷やし中華 おにぎり オクラの和え物 おかか炒め 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
	626	24.8	16.8	2.8	653	24.6	23.9	2.2	630	28.8	17.5	4.1	588	27.9	12.0	2.1	497	20.7	10.8	3.2	688	22.8	28.3	2.0	555	17.5	9.7	3.7
間食	抹茶ゼリー				パンケーキ				アップルパイ				ドーナツ				今川焼き				クレープ				チョコレートプリン			
	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
65	3.0	1.5	0.0	93	1.5	2.8	0.3	122	1.6	7.0	0.3	154	2.9	8.1	0.3	133	2.7	0.6	0.1	50	0.9	2.1	0.0	201	3.8	8.5	0.2	
夕食	ごはん 魚の梅肉ソースかけ 更紗和え ナスの炒め物 味噌汁				ごはん 豚肉のピリ辛炒め 豆腐サラダ にらの炒め物 ほうれん草のスープ 飲むヨーグルト				ごはん 鶏のカレームニエル マカロニサラダ 青梗菜のソテー 玉葱スープ				ごはん 豚肉のしょうが炒め 焼きなす 春雨の酢の物 清汁 飲むヨーグルト				ごはん 鶏肉の甘酢あん 炒り卵和え 大根と竹輪の煮物 清まし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の信州蒸し からし和え 五目煮豆 味噌汁				ごはん 鶏肉のバター焼き 小松菜チャンプルー ポテトの風味和え 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
	393	9.6	4.9	3.1	495	25.9	10.7	2.6	669	24.3	26.6	1.5	546	24.2	10.4	1.6	632	25.7	19.7	2.7	413	15.0	5.1	3.6	632	27.4	21.7	1.8

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25日(日)				2021年7月26日(月)				2021年7月27日(火)				2021年7月28日(水)				2021年7月29日(木)				2021年7月30日(金)				2021年7月31日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 ししやも 塩昆布和え 漬物				ご飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 厚焼き卵 ふりかけ				ご飯 味噌汁 薩摩あげのいため煮 もやしの和え物 味付けのり				ご飯 味噌汁 魚のポン酢焼 和え物 漬物				ご飯 味噌汁 炒り卵 大根サラダ 漬物				ご飯 味噌汁 がんもの煮物 ゆかり和え 漬物				ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 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
	365	15.2	4.1	1.8	406	13.1	8.7	1.6	382	12.1	4.3	2.1	334	12.1	1.2	1.2	361	11.7	6.7	1.4	377	11.2	6.3	1.9	351	15.1	3.6	1.9
朝食	パン オニオンスープ 魚のマヨネーズ焼 カリフラワーサラダ				パン キャベツスープ 厚焼き卵 三色サラダ				パン ポイルウインナー 小松菜サラダ 牛乳				パン 白菜スープ 魚のレモン焼 白菜のさっぱりサラダ				パン クラムチャウダー 目玉焼き 大根サラダ				ロールサンド ウインナーのソテー ゆかりサラダ オレンジジュース				パン トマトスープ 魚のピカタ かつお風味サラダ			
	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
	328	13.2	14.9	1.5	272	10.9	9.5	1.5	284	12.9	14.8	1.3	236	13.4	5.2	1.8	315	14.8	11.5	1.6	590	21.0	27.2	2.4	309	16.2	10.0	1.8
昼食	ご飯 豚肉の味噌炒め 蓮根のきんぴら 酢の物 清汁 漬物				ご飯 魚の彩りマリネ ナスのみぞれ和え 南瓜のいとこ煮 味噌汁 漬物				ツナおろしスパゲッティ ー ロールパン エビサラダ ポタージュスープ フルーツ				ごはん コロッケ フレンチサラダ 玉葱ソテー わかめスープ 漬物				ご飯 赤魚のおろし煮 焼きなす ひじきサラダ 味噌汁 漬物				ご飯 蒸し鶏のごまだれがけ レバーのしぐれ煮 焼き油揚げのサラダ 素麺汁 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
	560	21.8	13.5	2.5	550	23.9	7.8	2.4	534	16.1	14.8	3.1	466	19.3	7.8	2.0	726	20.8	23.6	2.3	437	21.1	4.7	2.2	647	26.8	22.5	1.9
間食	蒸しパン				クレープ				バームクーヘン				紅茶ゼリー				オレンジケーキ				むしパン				ワッフル			
	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
96	2.4	1.7	0.2	87	1.3	2.3	0.0	133	1.7	7.6	0.2	32	1.6	0.0	0.0	106	1.7	3.7	0.0	82	1.9	1.2	0.2	68	2.0	2.1	0.1	
夕食	ごはん 魚の竜田揚げ 和風サラダ 炒り煮 味噌汁				ご飯 鶏肉のじぶ煮 中華風サラダ 厚揚げと馬鈴薯の煮物 もずくのすまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 赤魚のとろろ蒸し ごま味噌和え 高野豆腐の煮合わせ 清汁				ごはん 牛肉の七味焼き ブロッコリーのかにあ ん アスパラサラダ 味噌汁				ご飯 魚の明太マヨネーズ焼 華風和え じゃこ炒め 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 鶏肉のもろみ焼き 山芋の梅和え キャベツのさっと煮 卵スープ				ご飯 魚の練り胡麻焼き 野菜サラダ 卵の花 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
	517	23.5	10.1	2.9	621	26.2	19.8	2.2	524	29.2	8.2	2.3	705	17.6	34.4	1.9	626	26.3	22.8	3.3	456	21.3	6.6	2.9	578	24.8	14.8	2.6