

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8月1日(日)				2021年8月2日(月)				2021年8月3日(火)				2021年8月4日(水)				2021年8月5日(木)				2021年8月6日(金)				2021年8月7日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ ほうれん草胡麻和え 佃煮				ごはん 味噌汁 魚のゴマ焼き もろみ和え 佃煮				ご飯 味噌汁 卵豆腐 ひじき炒め煮 漬物				ご飯 味噌汁 炒り卵 梅肉和え 味付けのり				ご飯 味噌汁 魚のマヨ焼き もやしの和え物 佃煮				ご飯 味噌汁 豆腐の高菜のせ レンコンのきんぴら 漬物				ご飯 味噌汁 魚の照り焼き さっぱりサラダ 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
	363	12.6	5.7	1.9	379	13.2	6.0	1.8	417	13.7	8.1	2.1	388	11.8	6.2	1.7	407	13.2	10.2	1.8	365	9.6	3.9	1.4	380	13.7	6.5	1.8
朝食	フレンチトースト きのこスープ ゴマサラダ フルーツ				パン オムレツ コールスローサラダ 牛乳				パン チンゲンサイスープ ポイルウインナー オニオンサラダ				パン キャベツスープ スクランブルエッグ 梅サラダ				パン もやしのサラダ ツナのソテー ヤクルト				パン シメジと人参のスープ ハムエッグ レンコンソテー				パン 白菜スープ 魚のチーズ焼き さっぱりサラダ			
	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
	362	14.9	12.0	2.3	403	17.2	16.7	1.7	344	13.6	12.5	2.6	281	12.9	8.9	1.9	296	12.6	7.4	1.7	310	14.4	10.0	2.0	243	14.3	4.1	1.4
昼食	赤飯 カレイの照り焼き 酢味噌和え きんぴらごぼう 味噌汁 漬物				ご飯 揚げ鶏のポン酢おろし 春雨の酢の物 田舎煮 赤だし汁 漬物				ご飯 魚のチーズムニエル 菜種和え じゃが芋の甘辛炒め 春雨スープ フルーツ				ご飯 魚の磯部揚げ ところてん ふきの煮物 味噌汁 漬物				ご飯 鶏肉のカレーソース カラフルサラダ ゴーヤチャンプル 味噌汁 漬物				ご飯 魚のホイル焼き 海藻サラダ 里芋とゴボウの煮物 味噌汁 フルーツ				ご飯 鶏じゃが 酢の物 精進炒め 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
	518	24.9	5.7	3.8	538	26.7	12.5	4.1	531	24.5	8.9	2.2	480	19.0	10.4	1.4	582	24.5	20.2	2.6	504	24.0	6.3	1.8	649	21.4	20.3	2.2
間食	パンケーキ				バームクーヘン				おはぎ				ドーナツ				ワッフル				チョコプリン				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
	93	1.5	2.8	0.3	133	1.7	7.6	0.2	94	1.8	0.3	0.0	86	2.4	1.6	0.2	68	2.0	2.1	0.1	134	5.1	5.1	0.1	96	2.1	3.9	0.1
夕食	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 青梗菜の煮浸し レタスサラダ 清汁				ご飯 魚の味噌マヨ焼き 小松菜の炒めもの ごぼうサラダ 清まし汁 飲むヨーグルト				ご飯 鶏の漬け焼き なすとツナの炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 鶏肉の中華炒め 中華風サラダ チンゲンサイのソテー わかめスープ				ごはん 魚のみそ煮 白菜の和え物 ポテトの明太炒め 清汁 飲むヨーグルト				ご飯 豚の西京焼き風 なめたけ和え 千切り煮 清まし汁				ご飯 魚のマスタード焼き レタスサラダ ツナとキャベツのソテー マカロニスープ 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
	513	22.7	15.8	1.7	550	30.7	11.0	1.9	566	23.1	16.2	2.2	492	17.7	14.9	1.6	548	22.5	12.3	3.0	510	22.4	8.1	3.0	499	21.5	13.8	2.7

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8月8日(日)				2021年8月9日(月)				2021年8月10日(火)				2021年8月11日(水)				2021年8月12日(木)				2021年8月13日(金)				2021年8月14日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 野菜サラダ 佃煮				ご飯 味噌汁 竹輪の甘辛煮 ゆずあえ 漬物				ご飯 味噌汁 ししゃも 野菜炒め 味付けのり				ご飯 味噌汁 炒り卵 和え物 佃煮				ご飯 味噌汁 魚の塩焼き 磯辺和え ふりかけ				ご飯 味噌汁 温泉卵 和え物 佃煮				ご飯 味噌汁 魚のつや焼き サトイモの煮物 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
	394	13.2	5.6	2.5	369	9.7	2.5	2.1	388	15.9	6.2	1.5	384	12.1	6.1	2.2	353	14.3	3.0	2.1	397	13.8	6.3	1.9	376	13.2	2.4	1.8
朝食	パン オニオンソテー ポイルウインナー 牛乳				パン コーンスープ カボチャのチーズ焼き ゆず風味サラダ				パン きのこスープ 魚のタルタル焼き 野菜ソテー				パン スクランブルエッグ トマトサラダ 牛乳				パン オニオンスープ 魚のピカタ 磯風味サラダ				フレンチトースト ミネストローネ ポテトのチーズ焼き カラフルサラダ				パン 魚のマヨネーズ焼き カリフラワーのサラダ 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
	395	15.6	17.5	1.4	299	8.8	10.2	1.9	291	12.7	10.9	1.9	408	21.6	15.3	2.1	248	14.8	5.1	1.9	259	7.7	13.0	1.2	356	15.8	14.3	1.2
昼食	ラーメン おにぎり 春巻き 春雨の華風和え フルーツ				ごはん 魚の練りゴマ焼き ゴボウサラダ 塩昆布炒め 味噌汁 漬物				ごはん 松風焼き 海草サラダ 大豆の煮物 味噌汁 漬物				ごはん 魚のフライ チーズサラダ もやしのカレーソテー 小松菜スープ フルーツ				ごはん 照り焼きチキン 更紗和え おかか煮 味噌汁 漬物				ごはん 魚のきのこソース シーザーサラダ ブロッコリーソテー もずくスープ 漬物				麻婆丼 春雨の酢の物 ナスの華風炒め 卵スープ 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
	616	24.7	16.0	4.3	552	21.2	15.2	2.3	594	23.5	14.1	2.9	714	27.5	23.1	2.1	444	24.5	5.9	2.6	516	24.4	13.4	2.2	533	17.2	10.7	3.8
間食	牛乳かん				スイートポテト				水ようかん				今川焼き				かすてら				コーヒーミルクもち				アップルパイ			
	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
	20	1.0	1.1	0.0	159	0.8	7.6	0.2	15	0.0	0.0	0.0	133	2.7	0.6	0.1	110	3.7	2.3	0.1	69	2.3	2.7	0.1	122	1.6	7.0	0.3
夕食	ご飯 魚のパン粉焼き 梅風味和え いんげんの炒め煮 味噌汁				ご飯 牛肉の炒め物 たらこ和え 卵の花 清汁 飲むヨーグルト				ご飯 鶏肉のマリネ ポパイサラダ 焼き厚揚げ 清汁 飲むヨーグルト				ご飯 豚と蓮根の照り煮 山菜の和え物 南瓜のいところ煮 味噌汁				ご飯 魚の生姜煮 わさび和え ナスの田楽 素麺汁 飲むヨーグルト				ご飯 鶏肉のうま煮 からし和え ひじきの炒め煮 味噌汁				ご飯 魚の梅マヨ焼き じゃがいもの甘辛炒め じゃこあえ 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
	544	22.9	12.8	2.3	618	25.6	19.8	2.9	692	38.7	23.4	2.7	574	23.2	8.9	2.7	546	21.9	12.3	3.1	509	24.6	9.6	2.8	616	23.8	20.2	3.1