

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15日(日)				2021年8月16日(月)				2021年8月17日(火)				2021年8月18日(水)				2021年8月19日(木)				2021年8月20日(金)				2021年8月21日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう アスパラ和えもの 味付けのり				ご飯 味噌汁 魚の梅マヨ焼き おひたし 漬物				ごはん 味噌汁 厚焼き卵 梅おかか和え 漬物				ごはん 味噌汁 キャベツの煮物 小松菜の和え物 ふりかけ				ごはん 味噌汁 魚の照り焼き ゆかり和え 佃煮				ご飯 味噌汁 ちくわの炒め物 キャベツのサラダ 佃煮				ご飯 味噌汁 キャベツの卵とじ 梅肉和え 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
	366	8.5	4.3	1.5	425	12.7	10.0	2.0	379	11.2	5.9	1.1	332	9.1	2.9	1.5	328	11.4	1.9	1.7	379	9.3	5.7	1.9	360	9.4	4.1	2.0
朝食	ピザトースト 野菜スープ アスパラサラダ フルーツ				パン クラムチャウダー さつまいものオレンジ 煮 青梗菜のサラダ				パン 厚焼き卵 梅風味サラダ アップルジュース				パン ポタージュスープ ウイナーソーテ 小松菜サラダ				パン 小松菜のスープ 魚のバター焼き さっぱりサラダ				パン ベーコンと小松菜のソ テー コールスローサラダ 牛乳				パン ポタージュスープ ツナとキャベツソーテ 南瓜サラダ			
	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
	283	10.1	7.3	1.5	332	10.2	6.8	1.8	326	11.5	7.8	1.1	252	9.5	8.1	1.7	254	14.0	7.3	1.6	389	14.6	17.5	1.5	316	10.1	11.9	1.6
昼食	ご飯 チキンカツ レモン和え カレーソーテ アサリとキャベツのス ープ 漬物				ご飯 牛肉の味噌煮 かにマヨサラダ 青梗菜バターソーテ 清汁 漬物				ご飯 赤魚のとろろ蒸し 甘酢和え 切り昆布の煮物 味噌汁 フルーツ				ご飯 鶏のキャベツクリーム 煮 わさび和え ゼンマイの煮物 味噌汁 漬物				ごはん 豚肉の甘酢炒め 切干大根のサラダ 蓮根の煮物 味噌汁 漬物				梅おかか飯 魚の竜田おろしソース 茶碗蒸し 炊き合わせ 友禅和え 赤だし汁 フルーツ				肉・わかめ そば 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
	637	27.8	21.5	2.7	531	21.5	13.3	2.8	482	19.7	4.2	2.5	568	22.6	16.9	3.2	672	18.6	25.9	2.3	597	30.6	13.7	4.5	697	21.5	18.2	2.5
間食	カップケーキ				紅茶ゼリー				バームクーヘン				バナナケーキ				ミカン寒				パンケーキ				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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	177	2.3	10.2	0.2	32	1.6	0.0	0.0	177	2.3	10.2	0.2	171	2.5	7.7	0.3	87	0.1	0.0	0.0	65	1.1	2.0	0.2	68	2.0	2.1	0.1
夕食	ごはん 魚の和風煮 ごま酢和え 炒り豆腐 味噌汁				ごはん 魚の利休焼き 山菜の煮物 もずくの和え物 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん チンジャオロース きゅうりの中華サラダ 春雨の華風炒め煮 わか玉スープ 飲むヨーグルト				ごはん 魚のさらさ蒸し イカのマリネ ポテトソーテ 春雨スープ				ごはん 魚の蒲焼風 酢の物 青梗菜の味噌炒め 清汁 飲むヨーグルト				ごはん 鶏の治部煮 山吹あえ 小松菜のじゃこ炒め かき玉汁				ごはん 魚の甘辛照り煮 塩昆布和 さしみこんにやく 味噌汁			
	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
	545	26.4	14.3	2.2	545	24.1	15.8	2.8	623	20.9	22.3	3.2	430	20.4	3.5	2.2	485	21.3	7.2	2.4	469	24.2	8.2	2.6	389	8.7	5.2	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8月22日(日)				2021年8月23日(月)				2021年8月24日(火)				2021年8月25日(水)				2021年8月26日(木)				2021年8月27日(金)				2021年8月28日(土)			
朝食	ごはん 味噌汁 魚の塩焼き ごま和え 漬物				ごはん 味噌汁 五目卵焼き ゆずあえ ふりかけ				ごはん 味噌汁 魚のしょうが焼き なめたけ和え 味噌汁				ごはん 味噌汁 がんもの煮物 胡麻和え 佃煮				ごはん 味噌汁 ししゃも アスパラの和え物 佃煮				ごはん 味噌汁 厚焼き卵 キャベツの炒め物 漬物				ごはん 味噌汁 魚のポン酢焼 大根サラダ 味噌汁			
	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
	463	31.1	7.5	2.1	373	11.5	6.3	1.9	361	13.7	4.1	2.1	393	11.7	5.8	2.0	374	16.4	5.2	2.0	395	11.5	7.7	2.1	348	12.7	3.3	1.5
昼食	パン 野菜スープ オムレツ インゲンのサラダ				パン 五目卵焼き ゆず風味サラダ ヤクルト				パン もやしと人参のスープ 魚のムニエル 三色サラダ				フレンチトースト ほうれん草のスープ ウインナーのソテー フルーツ				パン 目玉焼き アスパラサラダ オレンジジュース				パン クラムチャウダー ポイルウインナー キャベツかまソテー				パン オニオンスープ 魚のマヨネーズ焼き 大根サラダ			
	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
	256	11.7	7.2	2.1	335	14.7	11.1	1.5	297	13.8	8.8	2.2	213	7.1	9.8	1.0	328	14.7	9.1	1.5	325	11.1	13.4	1.8	302	12.6	12.2	1.7
間食	ごはん 魚の山椒焼き 中華風酢の物 キャベツの海苔炒め 赤だし汁 漬物				ごはん 鶏肉のチーズ焼 ツナサラダ インゲンのソテー マカロニスープ フルーツ				ごはん 白身魚の磯風ピカタ たらもサラダ ちくわの炒め物 清汁 漬物				ごはん 豚肉のしおダレ炒め はるさめサラダ 大根のピリ辛炒め わかめスープ 漬物				ごはん 魚のお好み焼き風 ほうれん草磯辺和え けんちん煮 味噌汁 フルーツ				じゃこ飯 鶏肉の幽庵焼き そうめんサラダ さといもと枝豆の白煮 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
	485	22.0	9.9	2.9	584	23.4	17.1	2.0	474	24.6	6.1	2.5	503	20.2	11.3	2.2	692	35.1	19.8	2.4	549	27.0	7.4	3.0				
夕食	コーヒーゼリー				大学いも				ヨーグルトフルーツソ ス				芋ようかん				白玉ぜんざい				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				
	513	24.0	12.3	1.9	90	1.3	4.1	0.1	105	0.5	3.4	0.0	71	3.6	3.0	0.1	55	0.4	0.1	0.0	235	4.3	0.6	0.1	96	2.1	3.9	0.1
夕食	南瓜プリン				ごはん 牛肉のおろし炒煮 しそマヨ和え ゴーヤチャンプル すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の梅風味揚げ 切り昆布の煮物 ほうれん草の浸し 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 鶏肉のきのこ炒め チンゲンサイの煮浸し おきゅうと 味噌汁				ごはん 魚の南部焼き 竹輪と胡瓜の酢の物 厚揚げの煮付け 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん つくねの照り焼き レタスの酢みそ和え 炊き合わせ 素麺汁				ごはん 魚の梅干煮 和風ポテトサラダ 鶏ゴボウ 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				
	147	5.5	6.4	0.2	582	25.6	20.0	3.2	484	22.7	8.7	3.3	497	19.9	14.0	2.1	447	11.6	9.0	2.2	518	18.9	10.1	2.4	500	25.1	5.7	3.1
	536	14.2	17.2	2.1																								