

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9月12日(日)				2021年9月13日(月)				2021年9月14日(火)				2021年9月15日(水)				2021年9月16日(木)				2021年9月17日(金)				2021年9月18日(土)							
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
2040	88.9	62.9	10.4	2095	94.3	64.1	10.1	1767	66.9	38.7	9.1	2053	85.0	50.0	11.5	2330	86.4	73.7	9.2	1732	63.3	28.9	10.5	1999	81.3	60.9	10.0				
朝食 ごはん 味噌汁 厚揚げの卵とじ お浸し 佃煮				ごはん 味噌汁 野沢菜炒め 温泉卵 漬物				ごはん 味噌汁 おろし和え 煮奴 漬物				ごはん 味噌汁 焼き鮭 山芋の和え物 煮豆				ごはん 味噌汁 ごま和え がんもの煮物 佃煮				ごはん 味噌汁 信田煮 土佐和え 佃煮				ごはん 味噌汁 オクラの和え物 炒り卵 ふりかけ							
424	16.8	8.9	3.2	392	13.9	7.2	2.7	357	10.8	4.0	1.9	416	18.0	3.2	1.8	448	17.7	10.2	2.9	338	9.2	2.2	2.7	399	13.0	7.0	2.3				
パン ミネストローネ ほうれん草のソテー				パン もやしの炒め スクランブルエッグ 牛乳				パン キャベツのスープ 野菜サラダ カリフラワーのソテー				パン ほうれん草のスープ 魚のマヨネーズ焼き オクラのサラダ				パン 胡麻サラダ ボイルウインナー アップルジュース				パン パンプキンスープ アスパラのソテー もやしのサラダ				パン オニオンスープ オクラのサラダ スクランブルエッグ							
391	20.0	18.2	2.1	389	18.2	16.7	1.4	297	11.4	12.3	2.2	349	17.0	16.0	2.0	392	13.3	14.0	2.0	242	11.2	5.4	2.0	291	13.4	9.8	2.2				
昼食 ごはん 鶏のからあげ 浅漬け風 里芋のそぼろ煮 味噌汁				ごはん 魚の南蛮漬け 大豆のトマト煮 ごぼうのマヨ和え すまし汁				三色丼 里芋のからめ煮 もずくの和え物 フルーツ				パン スパゲッティナポリタン 海藻サラダ きのこスープ フルーツ				ごはん あじフライ 春雨サラダ 中華スープ フルーツヨーグルト				ごはん れんこん入り鶏つくね ゆず和え 冬瓜のくずあんかけ すまし汁				ごはん 魚の塩焼き 酢みそかけ なすのけんちん煮 すまし汁							
660	25.0	23.5	2.5	651	33.6	20.2	2.7	508	19.0	9.8	2.1	596	23.3	14.3	3.4	732	23.8	31.5	1.6	493	19.3	9.8	3.6	622	33.5	19.7	2.7				
間食 グレープフルーツゼリー				ミルクくずもち				パンケーキ				カフェオレゼリー				抹茶蒸しパン				ドーナツ				バナナケーキ							
42	0.5	0.1	0.0	103	3.5	3.2	0.1	111	1.6	5.0	0.1	72	2.6	3.4	0.0	124	2.9	1.4	0.2	164	2.1	7.9	0.3	167	2.5	7.7	0.3				
夕食 ごはん 魚の山椒煮 こんにゃくの炒め物 切り干し大根の和え物 すまし汁				ごはん 焼き肉風 花型豆腐の煮物 カリフラワーのサラダ すまし汁				ごはん 魚のみりん焼き ビーフンの炒め物 茄子の煮物 味噌汁				ごはん 酢豚 じゃが芋の白煮 小松菜のお浸し すまし汁				ごはん 豚じゃが ブロッコリーの炒め物 酢の物 茶そば汁				ごはん 魚の葱ポン酢焼き さつまいもの甘煮 白菜の和え物 味噌汁				ごはん 牛肉のきのこ炒め 厚揚げと大根の煮物 わさび和え すまし汁							
523	26.6	12.2	2.6	560	25.1	16.8	3.2	494	24.1	7.6	2.8	620	24.1	13.1	4.3	634	28.7	16.6	2.5	495	21.5	3.6	1.9	520	18.9	16.7	2.5				

出力日 2021/8/12

献立は予告無く変更することがあります。

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9月19日(日)				2021年9月20日(月)				2021年9月21日(火)				2021年9月22日(水)				2021年9月23日(木)				2021年9月24日(金)				2021年9月25日(土)			
	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
朝食	1846	79.9	40.5	8.9	1966	80.6	39.2	12.2	1830	72.4	33.7	14.7	1970	78.9	50.5	7.8	1881	72.2	47.2	9.0	1656	63.3	22.1	11.5	1843	79.9	39.9	9.6
	ごはん 味噌汁 キャベツの和え物 魚の照り焼き 漬物				ごはん 味噌汁 ブロッコリーの和え物 卵豆腐 煮豆				ごはん 味噌汁 酢の物 魚のごまだれ焼き 佃煮				ごはん 味噌汁 ツナ和え ミートボールのケチャップ煮 漬物				ごはん 味噌汁 炒り卵 青のり和え 漬物				ごはん 味噌汁 辛子和え 角天の煮物 味付けのり				ごはん 味噌汁 魚の味噌焼き なます 佃煮			
	360	13.6	4.1	2.1	407	12.2	5.9	1.9	390	13.6	5.0	2.4	430	13.5	9.8	2.2	397	12.6	6.6	2.2	400	13.5	2.4	3.0	356	12.8	2.3	2.3
	パン キャベツのサラダ 魚のムニエル ヤクルト				パン コンソメスープ ブロッコリーのサラダ オムレツ				パン トマトスープ オクラのサラダ 魚のレモン焼き				パン 野菜サラダ ミートボールのケチャップ煮 オレンジジュース				パン コーンスープ スクランブルエッグ 白菜のサラダ				パン コンソメスープ ほうれん草のサラダ スープ煮 味付けのり				パン 魚のガーリックソテー 大根サラダ 牛乳			
313	15.2	9.1	1.2	286	12.7	8.9	2.3	290	13.9	6.6	2.7	397	15.0	11.5	1.8	329	13.7	10.6	2.8	325	14.7	6.9	3.1	358	17.9	12.2	1.5	
昼食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 しそ和え さといもの白煮 すまし汁				さつまいもご飯 魚のレモン蒸し 炊き合わせ ほうれん草のお浸し 茶碗蒸し 赤だし フルーツ				ごはん 筑前煮 塩昆布和え 大根のかにあんかけ すまし汁				ごはん 鮭のムニエル ブロッコリーとエビのソテー スパゲッティサラダ ワカメスープ				ごはん 豚肉のおろしかけ 菜の花の和え物 かしわ汁 フルーツ				ごはん 魚の煮付け えび団子のおんかけ なめたけ和え すまし汁				ごはん 鶏肉の山椒焼き 里芋の含め煮 オクラの和え物 味噌汁			
	589	25.8	17.7	2.8	564	29.9	8.0	5.3	478	18.9	6.6	3.3	559	24.5	14.2	1.5	545	21.9	15.6	1.7	362	14.3	1.2	2.6	522	21.9	13.5	2.8
	今川焼き				おはぎ				クレープ				水ようかん				オレンジケーキ				鯛焼き				ピーチゼリー			
	66	1.4	0.3	0.0	103	2.0	0.2	0.1	115	1.3	6.6	0.0	51	2.5	0.2	0.0	81	1.6	2.0	0.1	60	1.2	0.4	0.1	56	1.2	0.0	0.1
夕食	ごはん 魚のあけぼの揚げ ごぼうの煮物 酢味噌和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 豚肉のみそ炒め ツナ煮 しらす和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の梅煮 ピーマンの生姜炒め キャベツのサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 照り焼きチキン 大根の煮物 ポン酢和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん さわらの西京漬け焼き ひじき煮 酢の物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 干草焼き 揚げ茄子のおろし煮 ごま和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 鯡の揚げびたし もやしの山椒炒め おかか和え(ブロッコリー) すまし汁 飲むヨーグルト			
	518	23.9	9.3	2.8	606	23.8	16.2	2.6	557	24.7	8.9	6.3	533	23.4	14.8	2.3	529	22.4	12.4	2.2	509	19.6	11.2	2.7	551	26.1	11.9	2.9

出力日 2021/8/31

献立は予告無く変更することがあります。