

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10月24日(日)				2021年10月25日(月)				2021年10月26日(火)				2021年10月27日(水)				2021年10月28日(木)				2021年10月29日(金)				2021年10月30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
1861	94.1	30.9	10.6	1970	79.0	47.9	11.1	2035	78.1	51.2	12.4	1915	83.7	47.6	10.1	2246	89.5	66.6	9.8	1952	65.6	49.9	9.7	1788	72.8	38.9	11.3				
朝食 ごはん 味噌汁 おかか和え 魚の照り焼き 佃煮				ごはん 味噌汁 炒め煮 温泉卵 漬物				ごはん 味噌汁 ゆかり和え 五目卵焼き ふりかけ				ごはん 味噌汁 炒り卵 香り和え 漬物				ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 白菜の和え物 味付けのり				ごはん 味噌汁 大根の煮物 オクラの和え物 煮豆				ごはん 味噌汁 茄子の紫蘇和え 丸天の煮物 佃煮							
																												407	20.7	2.3	3.2
パン ミルクスープ ブロッコリーのサラダ 魚のバター焼き				パン 炒め煮 目玉焼き ヤクルト				パン コンソメスープ キャベツの紫蘇サラダ 五目卵焼き				パン オニオンスープ スクランブルエッグ 春菊のサラダ				ロールサンド 魚のレモン焼き 白菜のサラダ オレンジジュース				ごはん コンソメスープ 大根の煮物 オクラとトマトのサラダ				パン コンソメスープ ナスの紫蘇サラダ ポイルウインナー							
																												258	14.9	4.5	2.0
昼食 ごはん 揚げ鶏のあんかけ 大根とあさりの煮物 もやしのツナ和え スープ 漬物				ごはん 焼さばの薬味のせ 炊き合わせ もずく酢 すまし汁 漬物				カレーライス えびカツ ごぼうとかにのサラダ フルーツ 漬物				ごはん 魚のとろろ焼き 塩昆布和え 大根のあんかけ かしわ汁 漬物				ごはん 鶏の松風焼き ピーマンのじゃこ炒め 明太マヨ和え すまし汁 漬物				ごはん 秋刀魚の塩焼き 山菜の炒め物 味噌汁 フルーツ 漬物				ごはん 豚肉のマスタード焼き ケチャップ煮 水菜サラダ たまごスープ 漬物							
																												584	30.4	13.9	2.7
間食 鯛焼き				パンケーキ				おはぎ				大学芋				はちみつ蒸しパン				バームクーヘン				コーヒーゼリー							
																												60	1.2	0.4	0.1
夕食 ごはん 魚のみそ焼き 錦糸和え ビーフンの炒め物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん ミートボールの酢豚風 華風炒め ドレッシング和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の梅煮 オイスター炒め アスパラの和え物 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん タンドリーチキン いんげんの三色サラダ 甘酢和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の揚げ煮 五目きんぴら 春雨の酢の物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 牛肉のくわ焼き がんもの煮付け ほうれん草の和え物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の田楽風 もやしのピリ辛炒め ピーナッツ和え すまし汁 飲むヨーグルト							
																												552	26.9	9.8	2.6

出力日 2021/9/30

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10月31日(日)				2021年11月1日(月)				2021年11月2日(火)				2021年11月3日(水)				2021年11月4日(木)				2021年11月5日(金)				2021年11月6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	2120	98.3	55.0	10.1	1938	90.3	34.2	10.7	1892	79.6	32.8	10.7	2064	81.9	48.6	10.0	1955	85.5	43.9	10.8	2222	77.7	63.5	13.7	1992	78.4	46.4	9.2
	ごはん 味噌汁 煮浸し 魚のポン酢焼き 漬物				ごはん 味噌汁 梅肉和え 切干大根の炒め煮 漬物				ごはん 味噌汁 魚の山椒煮 胡麻和え 煮豆				ごはん 味噌汁 ブロッコリーの炒め物 温泉卵 ふりかけ				ごはん 味噌汁 青菜炒め ししやも 佃煮				ごはん 味噌汁 さっぱりサラダ 五目卵焼き たいみそ				ごはん 味噌汁 じゃが芋の白煮 煮奴 漬物			
	368	19.0	2.8	3.1	384	10.1	2.9	3.2	399	13.7	1.6	2.3	413	16.4	8.2	2.5	390	15.7	5.3	2.8	404	13.2	7.6	2.2	376	11.4	3.0	2.6
	パン ほうれん草のサラダ 魚のバターポン酢焼き 牛乳				パン パンプキンスープ オクラの梅サラダ 目玉焼き				パン ミルクスープ 魚のレモン焼き 胡麻サラダ				パン ブロッコリーソテー スクランブルエッグ リンゴジュース				パン コンソメスープ チンゲン菜のソテー 魚のムニエル				パン オニオンスープ さっぱりサラダ オムレツ				パン じゃが芋の白煮 スクランブルエッグ ヤクルト			
382	25.1	12.9	2.0	309	14.3	9.4	2.1	265	13.7	5.0	2.3	373	15.6	10.7	1.8	270	12.6	6.0	2.1	261	11.1	6.9	2.5	367	16.0	11.7	2.0	
昼食	ごはん すき焼き風煮 酢の物 すまし汁 ヨーグルト和え 漬物				赤飯 魚の煮付け かぶのかにあんかけ 春菊の白和え かしわ汁 漬物				ごはん チキンカツ 大根とこんにゃくの煮物 海藻サラダ すまし汁 漬物				ごはん 魚の磯辺焼き 香りとえ ごま味噌煮 味噌汁 漬物				ごはん 豚肉のみぞれ煮 土佐和え さつまいも 味噌汁 漬物				焼きそば おにぎり ちくわの天ぷら ごま酢あえ バナナヨーグルト				ごはん 魚のフライ えびとマカロニのサラダ キノコのバター炒め コンソメスープ フルーツ			
	679	27.4	20.4	3.0	587	35.2	6.4	3.7	544	23.8	12.5	3.6	496	23.8	7.3	3.3	588	22.2	14.3	3.1	756	25.5	28.7	3.2	577	23.6	16.9	1.8
	カップケーキ				ヨーグルト				レーズン蒸しパン				今川焼き				小豆の水ようかん				クレープ				ピーチゼリー			
	123	1.6	5.9	0.2	46	1.4	1.2	0.0	106	1.8	0.8	0.2	133	2.7	0.6	0.1	62	3.9	0.2	0.0	99	1.3	5.2	0.0	52	1.1	0.0	0.1
夕食	ごはん 魚の香り焼き アスパラサラダ じゃがいものカレー炒め すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 鶏肉のピカタ ツナ和え じゃがいものソテー コンソメスープ 飲むヨーグルト				ごはん 魚の西京漬け焼き ピーマンのじゃこ炒め 辛子和え かきたま汁 飲むヨーグルト				ごはん 牛肉のオイスター炒め もやしとにら炒め アスパラサラダ すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のパン粉焼き がんと含め煮 オクラの煮浸し すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の塩こうじ焼き かぼちゃの煮物 春雨サラダ すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 治部煮 ピーマンの生姜炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁 飲むヨーグルト			
	568	25.2	13.0	1.8	612	29.3	14.3	1.7	578	26.6	12.9	2.3	649	23.4	21.8	2.3	645	31.1	18.1	2.8	702	26.6	15.1	5.8	620	26.3	14.8	2.7

出力日 2021/10/14

献立は予告無く変更することがあります。