

# 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11月21日(日)				2021年11月22日(月)				2021年11月23日(火)				2021年11月24日(水)				2021年11月25日(木)				2021年11月26日(金)				2021年11月27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	1876	76.8	31.1	11.7	2005	83.6	45.1	10.7	2091	83.1	60.7	10.9	2116	78.8	72.9	9.3	1782	67.0	45.0	10.3	1766	76.6	32.8	11.8	1972	83.2	32.9	9.8
	ごはん 味噌汁 生姜酢和え 魚の塩焼き 佃煮				ごはん 味噌汁 れんこんの炒め物 ほうれん草のツナマヨ和え ふりかけ				ごはん 味噌汁 魚の照り焼き もやしの和え物 味付けのり				ごはん 味噌汁 ピーマンの炒め煮 ゆかり和え 漬物				ごはん 味噌汁 当座煮 なめたけ和え 漬物				ごはん 味噌汁 温泉卵 ほうれん草の胡麻和え 佃煮				ごはん 味噌汁 魚の煮付け キャベツのピーナッツ和え 煮豆			
	335	12.1	1.1	2.2	477	17.3	9.2	2.8	394	15.6	7.4	2.5	336	8.7	3.2	2.1	343	8.5	1.8	2.7	392	14.5	6.8	3.1	436	15.3	4.0	2.2
	パン 白菜のサラダ 魚のレモン焼き オレンジジュース				パン コンソメスープ れんこんの炒め物 ほうれん草のツナマヨサラダ				パン オニオンスープ 鱈のムニエル もやしサラダ				ロールサンド ピーマンのソテー ゆかり和え 牛乳				パン パンプキンスープ ポイルウインナー 白菜のサラダ				パン トマトスープ スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ				パン 魚のバター焼き キャベツのピーナッツサラダ リンゴジュース			
	306	13.4	3.7	1.7	317	13.9	10.1	2.7	279	15.2	8.8	2.1	484	19.0	24.0	2.1	268	9.8	8.5	2.3	274	13.3	8.7	3.0	328	13.2	6.4	1.8
昼食	ごはん 鶏のわさび醤油焼き 丸天の煮物 梅しそ和え すまし汁 漬物				ごはん 魚の香味ソースがけ 炒り煮 ブロッコリーの和え物 かきたま汁 漬物				ごはん 肉じゃが 海藻サラダ 大根とえびのくずあんかけ 味噌汁 漬物				ごはん サンマの塩焼き オクラの和え物 がんもの煮付け すまし汁 漬物				三色丼 辛子和え キャベツのおかか炒め すまし汁 漬物				ごはん 魚の柚香蒸し マカロニサラダ ふきの信田煮 すまし汁 漬物				ごはん 鶏肉のカレー焼き ビーフン炒め 海藻サラダ かきたま汁 フルーツ			
	543	21.8	14.0	3.4	460	22.9	7.0	2.4	587	22.0	16.3	3.3	590	25.1	22.7	2.7	484	20.5	13.0	2.9	435	20.6	2.4	2.9	515	23.3	8.3	2.6
	鯛焼き				ぜんざい				クレープ				ミルクティーゼリー				バームクーヘン				ヨーグルト				抹茶蒸しパン			
	60	1.2	0.4	0.1	92	1.5	0.1	0.1	158	2.6	6.2	0.0	83	2.0	3.8	0.1	80	1.2	6.0	0.2	53	1.7	0.1	0.1	93	1.8	0.8	0.2
	夕食	ごはん 鱈の南蛮漬け じゃが芋の煮付け 磯辺和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 豚肉のスタミナ焼き 厚揚げとオクラの煮物 酢味噌和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の塩焼き 山菜の炒め物 春雨の酢の物 豚汁 飲むヨーグルト				ごはん 干草焼き 茄子の甘酢ダレ もやしとにら炒め 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のムニエル 豆腐のきのこソース アスパラサラダ コンソメスープ 飲むヨーグルト				ごはん 豚肉の山椒炒め いかときゅうりの酢の物 じゃが芋の煮付け 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 鮭のごま焼き 春菊のお浸し 切干大根の炒め煮 すまし汁 飲むヨーグルト		
632		28.3	11.9	4.3	659	28.0	18.7	2.7	673	27.7	22.0	3.0	623	24.0	19.2	2.3	607	27.0	15.7	2.2	612	26.5	14.8	2.7	600	29.6	13.4	3.0

# 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11月28日(日)				2021年11月29日(月)				2021年11月30日(火)				2021年12月1日(水)				2021年12月2日(木)				2021年12月3日(金)				2021年12月4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
朝食	1723	68.3	31.8	9.6	1939	72.9	45.1	9.4	1923	79.8	46.7	10.5	1942	77.6	46.7	11.9	1965	85.2	44.4	12.2	2045	89.8	33.3	12.5	1682	70.8	33.5	11.4				
	ごはん 味噌汁 インゲンの味噌炒め キャベツのささみ和え ふりかけ				ごはん 味噌汁 煮浸し もやしの卵炒め たいみそ				ごはん 味噌汁 煮奴 春菊の和え物 漬物				ごはん 味噌汁 塩昆布和え 炒り卵 漬物				ごはん 味噌汁 ほうれん草の錦糸和え 魚の照り焼き 佃煮				ごはん 味噌汁 丸天の煮物 しらす和え 味噌汁のり				ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 オクラのなめたけ和え 漬物							
	349	10.7	3.0	2.0	384	11.8	5.5	2.3	340	11.2	3.3	4.0	384	12.7	6.7	2.9	381	15.5	3.5	3.3	373	13.5	2.4	3.0	413	15.5	6.6	2.7				
	パン コーンスープ インゲンのソテー キャベツのささみサラダ				パン コンソメスープ ドレッシング和え もやしの卵ソテー				パン 豆腐のチーズ焼き 青菜のサラダ ヤクルト				パン コンソメスープ 白菜のサラダ オムレツ				パン コンソメスープ ほうれん草の錦糸和え 魚のマヨネーズ焼き				パン スープ煮 じゃこサラダ オレンジジュース				パン コンソメスープ ボイルウインナー オクラのサラダ							
	289	11.4	7.1	2.4	223	10.3	5.2	2.0	304	12.7	10.3	1.4	266	12.9	7.2	2.8	319	15.0	11.9	3.0	334	14.4	4.0	2.6	253	10.9	7.1	2.7				
昼食	ごはん 豚のしょうが焼き 茄子と干しエビの煮物 おろし和え すまし汁 漬物				ごはん 魚の塩こうじ焼き キャベツの甘酢和え 煮合わせ 味噌汁 漬物				ごはん 鶏肉のピカタ じゃが芋のクリーム煮 アスパラのツナ和え コンソメスープ フルーツ				赤飯 魚のみりん焼き れんこんの炒め煮 茄子の生姜和え すまし汁 漬物				ごはん 豚肉のオイスター炒め エビチリ チンゲン菜の中華和え 春雨スープ 漬物				五目ご飯 鶏の治部煮 がんもの煮物 大根の胡麻酢和え 味噌汁 漬物				ご飯 あじの生姜焼き ひじきの炒め煮 白菜のごま酢和え すまし汁 漬物							
	511	22.8	13.2	2.5	536	24.1	8.1	2.5	578	26.6	13.6	1.8	594	26.1	16.6	3.7	647	23.1	21.6	3.2	598	34.8	13.0	3.8	446	20.4	6.9	3.3				
	ワッフル				コーヒーゼリー				パンケーキ				水ようかん				モモの蒸しケーキ				今川焼き				フルーチェ							
	68	2.0	2.1	0.1	86	1.2	4.1	0.1	124	1.3	6.2	0.2	50	2.5	0.2	0.0	100	1.8	0.8	0.2	133	2.7	0.6	0.1	44	1.0	5.3	0.1				
	夕食	ごはん 魚のもろみ焼き 南瓜サラダ ごぼうの煮物 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 肉豆腐 さつま芋の甘辛炒め ほうれん草の磯部和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のさっぱり煮 もやしとワカメの酢の物 ピーマンのきんぴら 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 牛肉のくわ焼き風 薩摩芋の甘煮 いんげんの梅おかか和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の葱ポン酢焼き 高野豆腐の卵とじ アスパラとキャベツのおかか和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう 小松菜のさっぱり和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 鶏肉の幽庵焼き こんにゃくの炒め煮 茄子のおろし和え 味噌汁 飲むヨーグルト						
506		21.4	6.4	2.6	710	25.5	22.2	2.5	577	28.0	13.3	3.1	648	23.4	16.0	2.5	518	29.8	6.6	2.5	607	24.4	13.3	3.0	526	23.0	7.6	2.6				