

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)
-----------------	--------------	-----------	-----------

	2022年1月2日(日)				2022年1月3日(月)				2022年1月4日(火)				2022年1月5日(水)				2022年1月6日(木)				2022年1月7日(金)				2022年1月8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	1914	80.4	44.0	11.0	2001	77.6	48.8	10.7	1876	79.3	38.4	9.4	1982	71.5	54.0	10.7	1877	79.3	45.6	11.4	1941	75.6	46.8	11.3	1905	86.7	27.1	11.3
	ごはん 味噌汁 焼き魚 キャベツの和えもの 煮豆				ごはん 味噌汁 温泉卵 アスパラと海藻の和え物 海苔の佃煮				ごはん 味噌汁 煮奴 キャベツのピーナッツ和え 漬物				ごはん 味噌汁 大根のくず煮 辛子マヨ和え 佃煮				ごはん 味噌汁 がんもの煮物 梅肉和え ふりかけ				ごはん 味噌汁 ほうれん草のソテー 白菜の和え物 漬物				ごはん 味噌汁 大根のこってり煮 磯辺和え 漬物			
	403	15.3	4.8	2.3	394	15.2	6.9	2.5	384	12.1	5.0	2.8	404	9.9	7.5	2.5	423	14.4	5.5	2.6	362	10.9	4.6	2.6	345	9.6	1.3	2.1
	パン 魚のマヨネーズ焼き キャベツのサラダ 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 海藻サラダ				パン コンソメスープ 豆腐のチーズ焼き キャベツのピーナッツサラダ				パン 大根のくず煮 ほうれん草のマヨネーズサラダ ヤクルト				パン さつまいものスープ オムレツ 春菊の梅サラダ				ロールサンド オニオンスープ ほうれん草の卵ソテー 白菜のごまサラダ				パン 大根のコンソメ煮 ほうれん草の磯風サラダ リンゴジュース			
	344	15.1	8.6	1.9	328	14.0	11.3	2.7	283	11.4	9.4	2.3	320	11.4	11.8	2.0	296	14.5	6.6	2.9	387	14.4	18.8	2.8	275	9.2	3.2	1.7
昼食	ごはん ぶりの照り焼き 茄子の煮物 柚香和え すまし汁 漬物				ごはん 肉じゃが ブロッコリーの炒め物 ごぼうのマヨネーズ和え すまし汁 漬物				ごはん 魚のから揚げ オクラのサラダ エビグラタン コンソメスープ フルーツ				ごはん 豚肉の胡麻味噌炒め 炊き合わせ 梅肉和え すまし汁 漬物				七草粥 魚の塩焼き おかか炒め いかときゅうりの酢味噌和え すまし汁 漬物				麦ごはん 鶏の照り焼き とろろ芋 れんこんの炒め煮 すまし汁 フルーツ				ごはん 鮭のレモンバター焼 マカロニサラダ 明太子ソテー コンソメスープ フルーツ			
	510	24.7	13.2	3.9	573	20.7	17.2	2.5	521	22.0	11.1	1.8	576	20.7	18.3	2.8	472	20.7	17.6	2.8	616	24.5	14.4	3.1	563	26.1	15.5	1.7
	牛乳もち				どら焼き				抹茶蒸しパン				カスタードケーキ				カフェオレゼリー				ヨーグルト				鯛焼き			
	69	2.3	2.7	0.1	114	2.6	1.0	0.2	118	2.7	1.0	0.2	132	1.7	7.7	0.0	50	0.6	2.2	0.0	46	1.3	0.1	0.1	60	1.2	0.4	0.1
	ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋と枝豆の白煮 辛し和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のしそ風味焼き いんげんの炒め煮 甘酢和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 鶏肉の煮物 もやしの炒め物 ゆずみそ和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の煮付け ごま酢和え ひじきの炒め煮 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 鶏の南蛮漬け カレー炒め なすのおろし和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚ごまだれ焼き アスパラの和え物 おからの炒り煮 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 豚の角煮 じゃがいもの旨煮 ツナ和え 味噌汁 飲むヨーグルト			
588	23.0	14.7	2.8	592	25.1	12.4	2.8	570	31.1	11.9	2.3	550	27.8	8.7	3.4	636	29.1	13.7	3.1	530	24.5	8.9	2.7	662	40.6	6.7	5.7	

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)
-----------------	--------------	-----------	-----------

	2022年1月9日(日)				2022年1月10日(月)				2022年1月11日(火)				2022年1月12日(水)				2022年1月13日(木)				2022年1月14日(金)				2022年1月15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	1963	83.2	47.2	9.5	1874	78.2	45.9	10.8	1997	80.1	52.9	11.1	4202	112.8	42.4	8.6	1793	73.3	39.1	11.0	2044	84.3	46.8	12.7	2121	78.7	54.4	11.5
	ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 辛し和え 佃煮				ごはん 味噌汁 塩昆布和え 炒り卵 ふりかけ				ごはん 味噌汁 ししやも もやしとワカメの酢の物 漬物				ごはん 味噌汁 大根のごま煮 温泉卵 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 ちくわと高菜の炒め物 厚焼き卵 ふりかけ				ごはん 味噌汁 じゃこ炒め ほうれん草の和え物 煮豆			
	339	13.3	1.7	2.5	393	14.0	7.5	2.6	359	14.8	4.1	2.9	398	14.5	7.1	2.3	343	8.5	1.8	2.7	435	14.8	7.8	3.4	515	17.8	8.9	2.6
	パン パンクンスープ 魚のムニエル 小松菜のサラダ				パン ポパイスープ ピーマンのサラダ オムレツ				パン 魚のマスタード焼き もやしのさっぱりサラダ 牛乳				ごはん コンソメスープ 大根のゴマ煮 ハムエッグ				パン パンクンスープ ポイルウインナー 白菜のサラダ				パン ちくわのソテー スクランブルエッグ オレンジジュース				パン クラムチャウダー コンソメ煮 ほうれん草のサラダ			
280	13.7	6.7	1.9	255	12.5	6.3	2.9	381	20.7	14.0	2.2	383	13.9	7.5	2.0	268	9.8	8.5	2.3	369	15.4	9.9	2.5	325	12.4	9.7	2.2	
昼食	ごはん 鶏肉のタルタル焼き そばサラダ 茄子のトマト煮込み コンソメスープ フルーツ				ごはん 回鍋肉 もやしとにら炒め 中華風サラダ スープ 漬物				パン スパゲッティナポリタン 海藻サラダ カリフラワーのカレーソテー フルーツ				ごはん 魚のおろしポン酢かけ 南瓜サラダ レバーのしぐれ煮 味噌汁 漬物				ごはん 魚の塩焼き 揚げだし豆腐 とうみょうとササミの梅和え 味噌汁 漬物				ごはん 鶏肉の明太マヨネーズ焼き ピーナッツ和え かぶのくず煮 すまし汁 漬物				ごはん 魚の香味ソースかけ 大根のゆず味噌かけ いんげんのごま和え 味噌汁 漬物			
	664	27.2	21.8	2.5	533	20.8	16.3	2.8	585	22.1	16.4	2.6	568	24.5	17.8	1.6	508	27.4	11.0	3.3	532	27.0	13.0	3.3	610	21.2	17.2	4.2
	パンケーキ				水ようかん				アップルパイ				蒸しパン				クレープ				オレンジゼリー(素)				スイートポテト			
	122	1.3	6.2	0.2	50	2.5	0.2	0.0	76	1.0	4.4	0.2	91	2.1	1.4	0.2	59	1.1	2.5	0.0	49	1.1	0.0	0.1	56	0.4	0.1	0.0
夕食	ごはん 鱈の竜田焼き 厚揚げの煮物 ゆかり和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のパン粉焼き チーズサラダ ほうれん草のソテー コーンクリームスープ 飲むヨーグルト				ごはん 豚肉のスタミナ炒め 切り干し大根の炒め煮 茄子ときゅうりの生姜和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 筑前煮 冬瓜のエビあんかけ レタスの和風サラダ すまし汁 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 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 豚肉のオイスター風味炒め 巾着の煮合わせ アスパラサラダ すまし汁 飲むヨーグルト			
	558	27.7	10.8	2.4	643	28.4	15.6	2.5	596	21.5	14.0	3.2	2762	57.8	8.6	2.5	615	26.5	15.3	2.7	659	26.0	16.1	3.4	615	26.9	18.5	2.5