

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16日(日)				2022年1月17日(月)				2022年1月18日(火)				2022年1月19日(水)				2022年1月20日(木)				2022年1月21日(金)				2022年1月22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
1966	70.8	55.0	11.0	2248	98.1	59.7	9.7	1797	70.8	33.8	9.9	1752	60.3	39.0	9.5	1938	81.9	38.7	12.4	2112	84.3	50.0	9.2	1810	71.8	44.4	10.6
朝食 ごはん 味噌汁 キャベツの炒め物 オクラのお浸し 梅びしお				ごはん 味噌汁 ごま酢和え 魚の照り焼き 漬物				ごはん 味噌汁 卵豆腐 ふきの煮物 漬物				ごはん 味噌汁 たけのこの炒め煮 オクラの和え物 ふりかけ				ごはん 味噌汁 厚揚げのみぞれ煮 ごま和え 佃煮				ごはん 味噌汁 土佐和え 炒り卵 煮豆				ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 辛し和え 漬物			
400	9.6	8.8	2.5	389	14.2	5.0	2.1	364	11.6	5.7	2.7	356	10.7	3.6	2.4	397	13.4	6.2	2.6	420	14.4	7.2	2.0	354	14.5	2.7	2.8
パン コーンスープ キャベツのソテー オクラのサラダ				フレンチトースト もやしのさっぱりサラダ 魚のタルタル焼き ヤクルト				パン 白菜のスープ オムレツ ふきの煮物				パン コンソメスープ ポイルウインナー オクラとトマトのサラダ				パン チーズ焼き 小松菜のサラダ リンゴジュース				パン パンプキンスープ キャベツのサラダ スクランブルエッグ				パン ミルクスープ 魚のレモン焼き 青菜のサラダ			
336	10.5	12.4	2.9	511	24.3	19.3	1.9	261	11.4	7.2	2.5	294	11.4	11.8	2.6	344	13.6	9.5	1.5	297	13.7	9.8	2.2	239	14.7	4.2	2.6
夕食 ごはん 魚のみりん焼き 青梗菜のわさび和え 茄子南蛮 すまし汁 漬物				三色丼 春菊の白和え かぼちゃの煮物 すまし汁 フルーツ				ごはん ムルサの葱ポン酢焼き 焼きビーフン ナムル 味噌汁 漬物				おにぎり お好み焼き 豆腐サラダ 中華スープ フルーツ				炊き込みごはん お刺身 茶碗蒸し 炊き合わせ じゃこ和え 赤だし フルーツ				ごはん 鶏肉のカレーピカタ ゴボウサラダ 茄子のトマト煮込み コンソメスープ フルーツ				ごはん 豚肉と大根のうま煮 春菊のごま酢和え なすの味噌炒め すまし汁 漬物			
468	18.7	10.0	2.5	615	29.1	15.9	3.2	449	21.7	5.5	2.4	340	11.1	6.2	2.0	446	28.9	7.2	4.1	593	28.1	13.7	1.5	492	16.9	13.3	2.4
間食 カップケーキ				杏仁豆腐				パイナップルの蒸しケーキ				今川焼き				オレンジケーキ				白玉団子の黒蜜かけ				バームクーヘン			
123	1.6	5.9	0.2	63	1.8	1.1	0.0	115	3.4	2.4	0.2	133	2.7	0.6	0.1	81	1.6	2.0	0.1	205	4.0	1.0	0.0	60	0.9	4.5	0.2
夕食 ごはん 鶏肉のもろみ焼き おかか和え 厚揚げと白菜の煮物 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の揚げ煮 キャベツの甘酢和え 野菜の卵ソテー 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 豚肉のきのこ炒め 里芋の幽庵煮 拌三絲 ワカメスープ 飲むヨーグルト				ごはん 牛肉のしぐれ煮 きゅうりの酢味噌和え もやしとにら炒め すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 酢鶏 さつまいもの煮物 塩昆布和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の味噌マヨ焼き 大根の梅和え ひじきの炒め煮 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のトマトソースかけ ポテトサラダ ガーリック炒め コンソメスープ 飲むヨーグルト			
639	30.4	17.9	2.9	670	28.7	18.4	2.5	608	22.7	13.0	2.1	629	24.4	16.8	2.4	670	24.4	13.8	4.1	597	24.1	18.3	3.5	665	24.8	19.7	2.6

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23日(日)					2022年1月24日(月)				2022年1月25日(火)				2022年1月26日(水)				2022年1月27日(木)				2022年1月28日(金)				2022年1月29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
1871	65.3	54.3	10.2		1993	81.9	46.7	10.5	1982	79.7	53.0	9.4	1996	80.2	41.6	9.8	1756	79.1	39.6	9.3	1917	61.8	38.9	10.8	1955	78.8	47.1	10.1
朝食 ごはん 味噌汁 煮奴 ほうれん草の和え物 漬物					ごはん 味噌汁 カリフラワーの和え物 魚の南部焼き ふりかけ				ごはん 味噌汁 煮浸し 炒り卵 佃煮				ごはん 味噌汁 ほうれん草の錦糸和え 魚の照り焼き 煮豆				ごはん 味噌汁 温泉卵 しらす和え 佃煮				ごはん 味噌汁 角天の煮物 ひじきサラダ 漬物				ごはん 味噌汁 厚焼き卵 ごま酢あえ 漬物			
332	11.3	3.2	4.3		406	14.7	6.1	2.1	433	14.3	8.4	2.6	417	16.0	4.3	2.6	394	16.4	6.6	2.9	433	12.4	7.4	2.8	398	13.0	8.4	2.2
パン 豆腐のチーズ焼き ほうれん草のサラダ 牛乳					ピザトースト コンソメスープ カリフラワーのサラダ 魚のムニエル				パン サツマイモのスープ 白菜の煮浸し スクランブルエッグ				パン ほうれん草の錦糸和え 魚のマヨネーズ焼き オレンジジュース				パン ミルクスープ 目玉焼き じゃこサラダ				ごはん コンソメスープ 角天の煮物 ひじきサラダ				パン オムレツ もやしのサラダ ヤクルト			
368	17.1	15.2	1.7		347	17.1	12.4	2.4	309	13.9	9.7	2.1	378	15.1	11.7	2.3	278	16.2	8.9	2.2	389	10.2	6.6	2.1	334	14.3	10.5	2.0
昼食 ごはん 魚のおろしポン酢かけ 糸こんにゃくの煮物 コールスローサラダ かきたま汁 漬物					ごはん 鶏肉の山椒焼き さといもと枝豆の白煮 ツナ和え すまし汁 漬物				ごはん 魚のフライ 大根のあんかけ いんげんのツナサラダ スープ フルーツ				ごはん 豚肉の葱塩炒め 香りและ ピーマンのきんぴら 味噌汁 漬物				こうごごはん 魚の香り焼き がんもの煮物 ポン酢和え すまし汁 フルーツ				ごはん 蒸し鶏のごまタレかけ ピーマンの生姜炒め 塩昆布和え 味噌汁 漬物				ごはん ホッケの竜田焼き ブロッコリーのサラダ ごぼうの炒め物 すまし汁 漬物			
383	8.6	7.1	1.3		586	25.3	16.9	2.8	585	26.5	16.3	2.2	505	18.7	13.6	2.6	469	23.4	7.6	2.7	533	23.3	14.5	3.0	479	22.6	8.5	2.5
間食 ブドウゼリー					ドーナツ				ワッフル				レーズン蒸しパン				フルーツケーキ				みかんミルク寒				どら焼き			
51	1.0	0.0	0.1		123	1.6	5.9	0.2	68	2.0	2.1	0.1	115	1.9	0.8	0.2	45	1.5	1.9	0.1	66	1.7	1.9	0.1	114	2.6	1.0	0.2
夕食 ごはん 鶏の明太マヨネーズ焼き ブロッコリーのソテー 春雨サラダ トマトスープ 飲むヨーグルト					ごはん 赤魚のさっぱり煮 じゃがいもの甘辛炒め 磯辺和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 豚肉のおろしかけ キャベツのゆかり和え ブロッコリーのサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の西京焼き 大豆の煮物 オクラの酢の物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 豚ニラ炒め 中華炒め 茄子のおろし和え 中華スープ 飲むヨーグルト				ごはん 揚げ魚のきのこあんかけ 切干大根の煮物 和え物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん チンジャオロース 豆腐のかにあんかけ 彩り野菜サラダ すまし汁 飲むヨーグルト			
737	27.3	28.8	2.8		531	23.2	5.4	3.0	587	23.0	16.5	2.4	581	28.5	11.2	2.1	570	21.6	14.6	1.4	496	14.2	8.5	2.8	630	26.3	18.7	3.2