

# 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5月22日(日)				2022年5月23日(月)				2022年5月24日(火)				2022年5月25日(水)				2022年5月26日(木)				2022年5月27日(金)				2022年5月28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
1705	55.9	31.6	10.8	1824	79.5	36.6	9.8	1779	67.0	41.7	10.1	2021	74.1	56.3	11.3	2067	89.5	50.9	10.5	1895	72.3	40.7	10.9	1728	72.2	27.6	10.9				
朝食 ごはん 味噌汁 じゃが芋のきんぴら 白菜の香りและ 佃煮				ごはん 味噌汁 大根のサラダ 魚の塩焼き 煮豆				ごはん 味噌汁 ピーマンの炒め物 温泉卵 漬物				ごはん 味噌汁 土佐和え 炒り豆腐 ふりかけ				ごはん 味噌汁 炒り卵 菜の花の辛し和え 漬物				ごはん 味噌汁 甘酢和え ししやも 漬物				ごはん 味噌汁 ちくわの卵とじ 海藻サラダ 佃煮							
393	9.0	3.8	2.9	384	13.2	2.1	1.8	397	13.9	7.4	2.7	433	15.4	9.0	3.0	395	15.1	6.4	2.1	412	16.5	5.2	3.0	378	14.4	3.8	2.6				
パン もやしのスープ じゃがいものチーズ焼き 白菜のサラダ				パン 大根のサラダ 魚のガーリック焼き ヤクルト				パン ミネストローネ ピーマンのソテー スクランブルエッグ				パン コンソメスープ オクラのかつおサラダ 炒り豆腐				ロールサンド ソーセージ 青菜のサラダ オレンジジュース				パン パンプキンスープ キャベツのサラダ 鯖のムニエル				パン ミルクスープ ちくわの卵とじ 海藻サラダ							
265	8.6	6.9	1.9	284	14.5	6.7	1.7	287	13.1	9.4	2.9	299	11.9	11.3	2.7	502	19.4	21.8	2.2	302	13.9	8.0	1.6	266	14.3	6.1	2.1				
昼食 ごはん 魚の煮付け 酢の物 ピーマンの生姜炒め もずくスープ 漬物				ごはん 豚ニラ炒め 豆腐のかにあんかけ オクラとトマトの和え物 すまし汁 漬物				チキンカレー ハムカツ アスパラサラダ フルーツ				ごはん 魚の塩こうじ焼き 根菜の煮物 茄子の甘酢ダレ すまし汁 漬物				ごはん 鶏肉のさっぱり煮 筍のきんぴら 胡麻ドレ和え すまし汁 漬物				ごはん 魚の揚げ煮 塩だれ炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物				ごはん 松風焼き 大根の煮物 めかぶの和え物 すまし汁 フルーツ							
367	8.9	2.2	3.1	546	25.0	16.6	3.1	479	14.6	11.5	2.2	564	20.5	18.4	2.2	501	26.4	9.7	3.2	502	20.0	10.1	3.0	529	19.7	10.7	2.8				
間食 パンケーキ				ヨーグルト				杏仁豆腐				クリームコンフェ				抹茶蒸しパン				カップケーキ				ブドウゼリー							
108	1.3	6.1	0.2	51	1.4	1.2	0.0	33	0.2	0.2	0.0	92	2.1	2.8	0.1	126	3.2	1.8	0.2	123	1.6	5.9	0.2	43	1.0	0.0	0.1				
夕食 ごはん 鶏肉の野辺焼き ごぼうの炒り煮 いんげんのツナ和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のとろろ焼き 春菊のお浸し 切干大根の炒め煮 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の粕漬け焼き 南瓜サラダ たけのこの煮物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん キャベツと豚肉の甘辛煮 じゃがいものきんぴら 錦糸和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のチーズ焼き 和風サラダ バター醤油炒め 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 豚じゃが 大根の香り和え こんにゃくの炒め物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の葱甘酢かけ ひじき煮 ゆかり和え 味噌汁 飲むヨーグルト							
572	28.1	12.6	2.7	559	25.4	10.0	3.2	583	25.2	13.2	2.3	633	24.2	14.8	3.3	543	25.4	11.2	2.8	556	20.3	11.5	3.1	512	22.8	7.0	3.3				

# 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5月29日(日)				2022年5月30日(月)				2022年5月31日(火)				2022年6月1日(水)				2022年6月2日(木)				2022年6月3日(金)				2022年6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
1923	78.3	40.3	8.8	2013	80.1	45.5	13.3	2042	84.7	51.0	12.3	1680	67.9	25.2	9.1	1836	72.5	39.0	10.6	1764	78.0	36.2	9.8	1815	77.0	37.2	10.0				
朝食 ごはん 味噌汁 もやしの山椒炒め 生姜醤油和え 煮豆				ごはん 味噌汁 梅肉和え 魚の塩焼き 漬物				ごはん 味噌汁 ブロッコリーのサラダ 目玉焼き ふりかけ				ごはん 味噌汁 オクラのさっぱり和え キャベツの炒め物 漬物				ごはん 味噌汁 胡麻ドレ和え ミートボールのケチャップ煮 漬物				ごはん 味噌汁 魚の照り焼き キャベツの和風サラダ 佃煮				ごはん 味噌汁 辛子和え 卵豆腐 煮豆							
383	11.0	3.3	2.1	368	13.3	2.3	2.5	390	15.6	7.2	3.1	349	9.2	3.8	1.8	425	11.5	8.1	2.5	352	15.3	1.8	2.7	393	12.7	3.2	2.0				
パン もやしのソテー ピーマンのサラダ 牛乳				フレンチトースト コンソメスープ キャベツのさっぱりサラダ 魚のレモン焼き				パン コーンスープ ブロッコリーのサラダ ハムエッグ				パン オクラのサラダ キャベツのソテー リンゴジュース				ピザトースト 白菜のミルクスープ ブロッコリーの胡麻サラダ ミートボールのケチャップ煮				パン もやしのスープ 魚のカレームニエル ツナサラダ				パン 菜の花のサラダ スクランブルエッグ ヤクルト							
379	15.8	15.1	1.7	425	11.5	13.0	3.3	345	17.3	12.1	3.0	289	8.1	4.0	1.3	388	15.7	15.7	2.6	248	14.8	5.1	2.2	325	16.4	10.9	1.7				
昼食 ごはん 魚のおろし煮 山菜の炒め物 ささみ和え すまし汁 漬物				中華丼 もやしのにら炒め なすの煮浸し 中華スープ フルーツ				ごはん 鯖のみそ煮 ほうれん草の卵とじ もやしとささみの和え物 すまし汁 漬物				赤飯 魚の香り焼き 炊き合わせ 磯辺和え 赤だし フルーツ				ごはん 筑前煮 真砂炒め 酢味噌和え すまし汁 漬物				ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの和え物 ごぼうとこんにゃくの煮物 すまし汁 漬物				ごはん 豚肉の山椒炒め 切り干し大根の炒め煮 オクラの和え物 すまし汁 漬物							
439	22.3	5.2	2.9	559	18.3	19.2	3.5	558	26.9	13.6	3.7	479	23.4	5.5	3.2	443	17.3	4.6	3.5	530	22.5	11.9	2.3	549	23.4	14.7	3.8				
間食 オレンジケーキ				ドーナツ				芋ようかん				バームクーヘン				紅茶ゼリー				ワッフル				アップルパイ							
81	1.6	2.0	0.1	123	1.6	5.9	0.2	55	0.4	0.1	0.0	60	0.9	4.5	0.2	32	1.6	0.0	0.0	68	2.0	2.1	0.1	76	1.0	4.4	0.2				
夕食 ごはん 鶏肉のパン粉焼き 茄子のトマト煮込み 春雨サラダ オニオンスープ 飲むヨーグルト				ごはん たらの田楽風 さといもの煮付け いんげんのピーナッツ和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 牛肉とピーマンの炒め物 切干大根の酢の物 さつまいものいとこ煮 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 鶏のわさび醤油焼き 柴漬け和え ふきの信田煮 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の竜田焼き ニラとレバーの卵とじ ごま和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 回鍋肉 筍の土佐煮 レタスのサラダ 中華スープ 飲むヨーグルト				ごはん 魚の柚香煮 味噌炒め 冷奴 すまし汁 飲むヨーグルト							
641	27.6	14.7	2.0	538	25.4	5.1	3.8	694	24.5	18.0	2.5	503	26.3	7.4	2.6	548	26.4	10.6	2.0	566	23.4	15.3	2.5	472	23.5	4.0	2.3				