

# 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6月5日(日)				2022年6月6日(月)				2022年6月7日(火)				2022年6月8日(水)				2022年6月9日(木)				2022年6月10日(金)				2022年6月11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
1717	82.8	29.0	12.6	1837	68.4	43.5	10.5	1776	73.6	29.2	9.9	2157	76.7	66.2	10.4	1897	65.2	39.1	10.9	2023	72.9	58.8	9.5	1818	82.7	30.4	11.1
朝食 ごはん 味噌汁 さつま揚げの卵とじ アスパラの紫蘇風味和え 漬物				ごはん 味噌汁 キャベツの炒め物 オクラのお浸し 漬物				ごはん 味噌汁 焼き魚 白菜の和えもの 煮豆				ごはん 味噌汁 温泉卵 アスパラ和え物の 海苔の佃煮				ごはん 味噌汁 天ぷら炒め物 ピーナッツ和え 漬物				ごはん 味噌汁 炒り卵 香りและ 佃煮				ごはん 味噌汁 ししゃも アスパラの塩昆布和え ふりかけ			
パン きのこのスープ さつま揚げの卵とじ アスパラのサラダ				パン コーンスープ キャベツのソテー オクラのサラダ				パン 魚のマヨネーズ焼き 白菜のサラダ 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 天ぷらのソテー キャベツのピーナッツサラダ				パン ハムエッグ 春菊のサラダ ヤクルト				パン さつまいものスープ 魚のバター醤油焼き アスパラのサラダ			
昼食 ごはん 鶏肉のもろみ焼き なすの煮物 梅肉和え 味噌汁 漬物				麦ごはん 鱈の照り焼き とろろ芋 炊き合わせ 味噌汁 漬物				ごはん 豚肉と野菜のうま煮 五目きんぴら ポン酢和え すまし汁 漬物				ごはん 魚のゆかり揚げ 大根の煮物 ブロッコリーの胡麻サラダ すまし汁 漬物				ごはん 魚のムニエル グラタン 水菜サラダ コンソメスープ フルーツ				カレーライス かぼちゃコロッケ マセドアンサラダ フルーツ				ごはん 魚の幽庵焼き 切干大根の炒め煮 生姜和え 味噌汁 漬物			
間食 フルーツケーキ				牛乳もち				鯛焼き				イチゴケーキ				どら焼き				水ようかん				パンケーキ			
夕食 ごはん あじの生姜焼き 豆腐のたまごあんかけ ほうれん草のお浸し 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 いんげんの胡麻和え 土佐煮 春雨スープ 飲むヨーグルト				ごはん 赤魚の切昆布煮 もやしの山椒炒め 菜の花の和え物 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん ハンバーグ ビーフン炒め アスパラサラダ かきたま汁 飲むヨーグルト				ごはん 揚げ鶏のきのこあんかけ ピーマンのじゃこ炒め 白菜のさっぱり和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の塩焼き 胡麻酢和え なすの味噌炒め すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 豚肉の甘酢炒め じゃが芋の煮付け おかか和え すまし汁 飲むヨーグルト			

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6月12日(日)				2022年6月13日(月)				2022年6月14日(火)				2022年6月15日(水)				2022年6月16日(木)				2022年6月17日(金)				2022年6月18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	1918	73.0	41.6	12.2	1698	68.5	23.9	8.6	1910	75.8	47.0	10.5	2031	78.1	49.4	11.1	1839	83.5	36.7	10.5	1910	75.4	44.6	9.2	1906	64.7	37.7	12.2
	ごはん 味噌汁 ほうれん草の卵ソテー 白菜の和え物 漬物				ごはん 味噌汁 大根のきんぴら 磯辺和え 漬物				ごはん 味噌汁 魚の照り焼き 辛し和え 佃煮				ごはん 味噌汁 オクラとトマトの和え物 炒り卵 ふりかけ				ごはん 味噌汁 ししゃも 切干し大根の和え物 漬物				ごはん 味噌汁 キャベツの炒め物 温泉卵 漬物				ごはん 味噌汁 ピーマンの生姜炒め なめたけ和え 煮豆			
	351	10.3	3.7	2.9	325	8.6	2.3	2.4	333	13.0	1.7	2.5	393	13.2	7.1	2.3	365	14.1	4.1	2.5	384	12.7	7.3	2.5	434	13.4	2.9	2.3
	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 大根のソテー 青菜の磯風サラダ リンゴジュース				パン パンプキンスープ 魚のムニエル 小松菜のサラダ				パン コンソメスープ オクラのサラダ オムレツ				パン 魚のマスタード焼き 切干し大根のサラダ 牛乳				ごはん コンソメスープ キャベツのソテー ハムエッグ				パン コーンスープ ピーマンのソテー 白菜のサラダ			
	387	14.4	18.8	2.8	280	8.7	4.1	1.6	280	13.7	6.7	1.9	266	12.1	6.8	2.6	354	19.3	11.2	1.8	365	12.6	7.7	1.7	292	10.3	6.8	3.1
昼食	ごはん 魚のみそチーズ焼き 茶そばサラダ 里芋と昆布の含め煮 すまし汁 漬物				ごはん 鶏肉のピカタ じゃが芋のカレー風煮 アスパラサラダ コンソメスープ フルーツ				冷やし中華 おにぎり 春巻き フルーツ				ごはん 豚肉のポパイ炒め さつまいもの切昆布煮 梅和え 味噌汁 漬物				ごはん カレーの煮付け もやしの卵炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物				ごはん 鶏のからあげ ナスの甘辛煮 ゴボウサラダ すまし汁 漬物				チャーハン 餃子 白菜の華風和え わかめスープ フルーツ			
	493	25.7	7.6	3.8	558	26.0	12.3	2.0	580	18.3	14.3	3.4	630	24.1	19.2	2.9	444	23.5	5.4	3.2	567	23.9	15.9	2.4	600	18.4	18.4	3.8
間食	今川焼き				オレンジゼリー				カスタードケーキ				レーズン蒸しパン				おはぎ				ヨーグルト				クレープ			
	133	2.7	0.6	0.1	49	1.1	0.0	0.1	132	1.7	7.7	0.0	115	1.9	0.8	0.2	82	1.6	0.2	0.0	23	1.3	0.1	0.1	59	1.1	2.5	0.0
夕食	ごはん 豚の生姜炒め 大根の信田煮 オクラのみぞれ酢和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 赤魚のおろし煮 こんにゃくの炒め物 キャベツのじゃこ和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 鶏の明太マヨネーズ焼き もやしとワカメのサラダ なすのガーリック炒め たまごスープ 飲むヨーグルト				ごはん 魚の南部焼き 卵の花 炊き合わせ すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 豚肉のさっぱり炒め ひじき煮 菜の花の和え物 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の塩焼き 五目煮 おくらの酢の物 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の香味ソースかけ 山菜の炒め物 春雨のサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト			
	554	19.9	10.9	2.6	486	24.1	5.2	2.5	585	29.1	16.6	2.7	627	26.8	15.5	3.1	594	25.0	15.8	3.0	571	24.9	13.6	2.5	521	21.5	7.1	3.0