

# 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8月14日(日)				2022年8月15日(月)				2022年8月16日(火)				2022年8月17日(水)				2022年8月18日(木)				2022年8月19日(金)				2022年8月20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	1927	75.8	42.5	10.6	2104	84.2	56.9	9.5	1886	73.7	52.5	10.8	1995	81.3	54.1	10.7	1883	75.3	37.9	10.8	2026	81.6	41.8	11.0	1755	71.8	33.8	11.0
	ごはん 味噌汁 ちくわの卵とじ 海藻サラダ 佃煮				ごはん 味噌汁 白菜の胡麻和え 魚の生姜焼き 漬物				ごはん 味噌汁 切干し大根の和え物 五目卵焼き 漬物				ごはん 味噌汁 ひじきの和え物 目玉焼き 煮豆				ごはん 味噌汁 ほうれん草の和え物 魚の塩焼き ふりかけ				ごはん 味噌汁 じゃこ炒め 胡麻ドレ和え 漬物				ごはん 味噌汁 魚のごま焼き キャベツの和風サラダ 佃煮			
	379	14.5	3.8	2.5	333	12.0	2.4	1.9	379	12.5	6.2	1.9	418	14.1	6.5	1.8	336	13.3	2.3	1.9	386	10.7	4.9	2.6	353	13.0	2.2	2.3
	パン ミルクスープ ちくわの卵とじ 海藻サラダ				パン 胡麻サラダ 魚のマヨネーズ焼き 牛乳				パン コンソメスープ 切干し大根のサラダ オムレツ				パン コーンスープ ひじきとオクラのサラダ ハムエッグ				パン ほうれん草のサラダ 魚のバター焼き オレンジジュース				ロールサンド 白菜のミルクスープ れんこんのソテー ブロッコリーの胡麻サラダ				パン もやしのスープ 魚のカレームニエル キャベツのサラダ			
	269	14.3	6.2	2.1	364	18.2	14.1	1.6	293	13.3	8.3	2.4	334	15.2	11.2	3.1	301	14.4	3.7	1.5	439	15.0	20.8	2.4	233	12.6	4.1	2.2
昼食	ごはん 魚のみりん焼き 大根のそぼろあんかけ もずくの酢の物 すまし汁 漬物				三色丼 里芋のにっころがし オクラとトマトの和え物 すまし汁 フルーツ				ごはん 豚バラ大根 ブロッコリーの味噌マヨ焼き キャベツの梅シラス和え すまし汁 漬物				麦ごはん 魚の照り焼き 卵の花の炒り煮 焼き茄子 すまし汁 漬物				ごはん 麻婆茄子 高野豆腐の煮合わせ 菜の花の和え物 もやしとワカメのスープ フルーツ				ごはん 海鮮八宝菜 餃子 チンゲン菜の中華和え 春雨スープ フルーツ				おにぎり ざるそば 白身魚と豆腐のふんわり天 ゆかり和え すまし汁 漬物			
	460	23.0	7.4	2.9	621	27.4	13.9	2.8	529	18.6	18.3	3.2	504	22.5	12.7	2.7	502	19.4	9.6	4.1	476	18.6	5.7	3.5	383	15.1	3.1	4.3
	大福				カップケーキ				いちごババロア				アップルパイ				紅茶ゼリー				どら焼き				プリン			
	94	1.9	0.2	0.0	123	1.6	5.9	0.2	94	2.2	5.4	0.0	76	1.0	4.4	0.2	32	1.6	0.0	0.0	114	2.6	1.0	0.2	153	3.8	3.6	0.1
	夕食	ごはん 肉じゃが ゴーヤチャンプル カリフラワーの彩りサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 鶏の南蛮漬け もやしの山椒炒め チンゲン菜の錦糸和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の胡麻煮 豆腐のたまごあんかけ アスパラの塩昆布和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 豚肉のポパイ炒め 大根のくず煮 拌三絲 華風スープ 飲むヨーグルト				ごはん 鱈の竜田揚げ 五目煮 和風ポテトサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 鶏と卵のさっぱり煮 きんぴらごぼう オクラの酢の物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 豚肉のつけ焼き 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		
725		22.1	24.9	3.1	663	25.0	20.6	3.0	591	27.1	14.3	3.3	663	28.5	19.3	2.9	712	26.6	22.3	3.3	611	34.7	9.4	2.3	633	27.3	20.8	2.1

# 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8月21日(日)				2022年8月22日(月)				2022年8月23日(火)				2022年8月24日(水)				2022年8月25日(木)				2022年8月26日(金)				2022年8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	2048	87.6	47.8	11.1	1813	83.1	38.1	10.7	1932	75.1	46.4	10.4	2021	77.6	43.7	11.5	1626	49.8	29.1	9.9	1774	80.8	41.9	12.4	2045	78.1	61.3	11.7
	ごはん 味噌汁 辛子とえ 卵豆腐 煮豆				ごはん 味噌汁 魚のみりん焼き ごま酢和え 漬物				ごはん 味噌汁 炒り卵 さっぱりサラダ たいみそ				ごはん 味噌汁 魚のバター醤油焼き 小松菜の和え物 漬物				ごはん 味噌汁 もやしの卵炒め オクラのお浸し 佃煮				ごはん 味噌汁 ほうれん草のあえ物 ししゃも 味噌汁のり				ごはん 味噌汁 大根と水菜の和え物 さつま揚げの卵とじ 漬物			
	441	17.0	6.6	3.2	382	13.8	5.0	2.2	398	12.5	7.1	2.1	377	14.5	5.0	2.8	372	10.3	3.6	2.4	382	17.3	5.1	2.4	407	14.2	6.5	2.9
	パン 菜の花のサラダ 目玉焼き ヤクルト				パン オニオンスープ 魚のガーリック焼き 白菜のさっぱりサラダ				パン パンプキンスープ スクランブルエッグ 大根のゆずサラダ				パン 魚のバター醤油焼き 小松菜のサラダ リンゴジュース				パン コンソメスープ もやしと卵のソテー オクラのサラダ				パン カレースープ ほうれん草の和風サラダ ポイルウインナー				パン さっぱりサラダ 天ぷらと卵のソテー 牛乳			
343	18.6	11.6	1.5	242	13.0	4.6	2.1	308	13.4	10.4	2.1	316	14.2	6.7	1.5	251	9.9	5.1	2.2	308	12.6	11.6	2.6	405	19.5	14.6	2.3	
昼食	ごはん 牛肉の柳川風 真砂炒め アスパラの和え物 味噌汁 漬物				ごはん さわらの梅味噌焼き 大根の煮物 磯辺和え すまし汁 漬物				ごはん 白身魚の磯辺揚げ きのこ蒟蒻のきんぴら 冬瓜のかにあんかけ 味噌汁 漬物				ごはん おろしかつ もやしの炒め物 チンゲン菜のなめたけ和え とろろ汁 フルーツ				スパゲッティミートソース かぼちゃコロッケ カリフラワーのマリネ コンソメスープ フルーツ				ごはん 魚の幽庵焼き ピーマンの生姜炒め 白菜とアサリのお浸し 味噌汁 漬物				ごはん 鶏肉の南部焼き 蓮根の塩金平 おかかサラダ すまし汁 漬物			
	668	26.3	21.5	3.4	510	24.6	10.3	3.5	549	22.7	12.9	3.1	590	18.6	12.6	3.9	519	18.4	15.7	2.7	407	21.7	5.1	4.4	546	19.8	16.7	4.1
	オレンジケーキ				パンケーキ(メープルクリーム入り)				鯛焼き				牛乳もち				いちごクレープ				バームクーヘン				ヨーグルト			
	81	1.6	2.0	0.1	65	1.1	2.0	0.2	80	1.6	0.5	0.1	69	2.3	2.7	0.1	79	1.4	3.4	0.0	60	0.9	4.5	0.2	20	1.3	0.1	0.1
夕食	ごはん 魚の沢煮 豆腐の田楽風 茶そばサラダ すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 鶏肉のクリームソースかけ ピーマンのソテー 豆腐サラダ きのこのスープ 飲むヨーグルト				ごはん 豚肉とキャベツの塩炒め なすと干しエビの煮物 春雨の酢の物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のパン粉焼き じゃがいものトマト煮 コールスローサラダ かきたま汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の煮付け 豆腐のきのこソース 甘酢和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 豚肉のスタミナ焼き けんちん煮 ブロッコリーのツナサラダ すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の揚げ煮 インゲンの味噌炒め ゴボウサラダ すまし汁 飲むヨーグルト			
	515	24.1	6.1	2.9	614	30.6	16.2	2.7	597	24.9	15.5	3.0	669	28.0	16.7	3.2	405	9.8	1.3	2.6	617	28.3	15.6	2.8	667	23.3	23.4	2.3