

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28日(日)				2022年8月29日(月)				2022年8月30日(火)				2022年8月31日(水)				2022年9月1日(木)				2022年9月2日(金)				2022年9月3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
	1782	80.9	32.7	10.9	1847	60.0	54.3	10.3	1930	73.0	43.0	10.0	1816	71.9	40.2	13.5	1872	90.9	33.4	10.7	2022	81.6	42.3	11.0	1628	62.0	26.9	11.6
朝食	ごはん 味噌汁 さつま揚げの卵とじ 紫蘇風味和え ふりかけ				ごはん 味噌汁 なすと豚肉の炒め物 ゆず和え 漬物				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 五目卵焼き 辛子和え 漬物				ごはん 味噌汁 魚の生姜焼き お浸し 佃煮				ごはん 味噌汁 魚の照り焼き 酢の物 漬物				ごはん 味噌汁 高菜の炒め物 キャベツのさっぱりサラダ ふりかけ			
	392	13.8	5.1	2.7	303	8.0	2.7	2.3	405	14.7	4.6	2.2	369	14.1	5.3	1.9	358	13.3	3.3	2.9	376	14.5	5.5	3.0	343	10.1	3.1	2.7
	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				フレンチトースト コンソメスープ ナスと豚肉のソテー 白菜のサラダ				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 オムレツ 菜の花のサラダ				パン ワカメスープ 魚のマスタード焼き ほうれん草のサラダ				パン 魚のガーリック焼き もやしと漬物のナムル ヤクルト				パン 白菜のスープ 野菜と高菜のソテー キャベツのサラダ			
	275	13.8	6.4	2.8	162	7.1	5.3	1.8	344	15.1	8.6	1.9	327	14.9	9.1	3.0	234	14.3	4.5	2.4	282	14.5	7.3	1.9	225	9.9	4.3	2.8
昼食	ごはん 魚のホイル蒸し 煮合わせ ピーナツ和え 味噌汁 漬物				ハヤシライス コロッケ 海藻サラダ フルーツ				ごはん 豚肉の塩こうじ焼き 揚げ茄子のごま酢だれ カリフラワーの和え物 すまし汁 漬物				ごはん 魚の煮付け 大豆と昆布の煮物 オクラのみぞれ酢和え すまし汁 漬物				赤飯 鶏肉の山椒焼き がんもの煮付け 胡麻和え 味噌汁 フルーツ				ごはん 魚の南蛮漬け インゲンのいり煮 冷奴 すまし汁 漬物				親子丼 ひじきの煮物 じゃこ和え すまし汁 漬物			
	452	22.8	7.2	2.6	584	15.1	23.3	3.1	544	17.8	17.0	3.1	427	21.8	2.9	5.3	653	37.4	16.8	2.9	539	23.3	14.3	3.2	516	20.7	13.3	3.8
間食	クリームコンフェ				ココアケーキ				ぶどうゼリー				フルーツケーキ				もみじまんじゅう				白玉団子の黒蜜かけ				パンケーキ			
	92	2.1	2.8	0.1	185	3.1	9.3	0.2	55	1.1	0.0	0.1	45	1.5	1.9	0.1	119	2.5	0.8	0.0	205	4.0	1.0	0.0	79	1.1	2.0	0.2
夕食	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き ピーマンの炒め物 切干し大根のサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のみそ煮 筍の炒め物 生姜醤油和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のトマトソースかけ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ コンソメスープ 飲むヨーグルト				ごはん 豆腐ハンバーグ(和風ソース) キャベツのソテー 南瓜サラダ 春雨スープ 飲むヨーグルト				ごはん 魚のあけぼの揚げ 大根と蒟蒻の煮物 水菜サラダ 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 ツナ和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のおろし煮 こんにやくの炒め物 おろし和え すまし汁 飲むヨーグルト			
	571	28.4	11.2	2.7	613	26.7	13.7	2.9	582	24.3	12.8	2.7	648	19.6	21.0	3.2	508	23.4	8.0	2.5	620	25.3	14.2	2.9	465	20.2	4.2	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9月4日(日)				2022年9月5日(月)				2022年9月6日(火)				2022年9月7日(水)				2022年9月8日(木)				2022年9月9日(金)				2022年9月10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	1861	74.1	42.9	11.4	2084	78.7	46.1	10.2	1768	69.0	30.8	10.0	1895	83.0	36.4	10.9	2094	90.5	62.2	10.6	1983	81.5	47.1	10.6	1700	60.9	33.4	8.3
	ごはん 味噌汁 魚の胡麻焼き 梅肉和え 漬物				ごはん 味噌汁 ちくわの卵とじ 和え物 佃煮				ごはん 味噌汁 キャベツの和え物 魚のみりん焼き 漬物				ごはん 味噌汁 目玉焼き さっぱりサラダ 煮豆				ごはん 味噌汁 オクラの和え物 魚の南部焼き 佃煮				ごはん 味噌汁 厚焼き卵 お浸し ふりかけ				ごはん 味噌汁 ピーマンとちくわの炒め物 ポン酢あえ 漬物			
	403	13.3	6.9	2.7	401	14.7	3.7	3.1	427	20.4	5.4	2.7	455	15.7	9.2	1.9	514	22.7	12.8	2.9	397	13.7	7.4	2.4	351	9.0	3.5	1.8
	パン トマトスープ ボイルウインナー 梅サラダ				パン ちくわの卵とじ 菜の花のサラダ オレンジジュース				パン コーンスープ キャベツの紫蘇サラダ 魚のガーリック焼き				パン コンソメスープ ハムエッグ 大根の和風サラダ				パン オクラの胡麻サラダ 魚のタルタル焼き 牛乳				パン クラムチャウダー スクランブルエッグ 春菊のサラダ				パン 大根のスープ ピーマンのソテー もやしのサラダ			
	297	10.3	9.8	2.7	337	15.8	5.3	2.2	293	13.6	7.4	2.7	305	16.1	11.5	2.6	414	19.5	18.1	1.4	364	16.7	15.1	2.3	223	8.4	4.9	1.7
昼食	ごはん 魚の野菜あんかけ 香りและ きんぴらごぼう すまし汁 漬物				ごはん チキンカツ 春雨サラダ ブロッコリーのクリーム煮 コンソメスープ フルーツ				おにぎり めかぶとろろぶっかけそば 冬瓜の冷やし小鉢 フルーツ				ごはん 鶏肉のカレー焼き そばサラダ 里芋の幽庵煮 すまし汁 漬物				ごはん 魚のとろろ焼き 大根のそぼろあんかけ 青菜の和え物 味噌汁 漬物				ごはん 赤魚の煮付け ブロッコリーの炒め物 和風サラダ すまし汁 漬物				ごはん 豚ニラ炒め 大根のくず煮 ほうれん草のナムル わかめスープ 漬物			
	508	22.2	10.2	3.2	649	23.4	18.8	2.4	386	13.0	4.4	1.5	499	24.6	5.1	2.7	495	24.6	11.3	3.6	453	22.6	4.1	2.6	502	18.2	13.0	2.3
間食	ドーナツ				牛乳ケーキ				おはぎ				コーヒーゼリー				ロールケーキ				抹茶蒸しパン				杏仁豆腐			
	123	1.6	5.9	0.2	123	1.6	5.9	0.2	82	1.6	0.2	0.0	90	1.3	4.1	0.1	131	2.8	5.5	0.1	116	2.2	0.8	0.2	30	0.2	0.1	0.0
夕食	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 キノコのバター炒め マリネサラダ コンソメスープ 飲むヨーグルト				ごはん さばの竜田焼き かぼちゃの含め煮 おかか和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 肉じゃが 青のり炒め 小松菜のわさび和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん たらの田楽風 ニラと筍のチャプチェ ゆかり和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 豚肉の葱塩炒め レンコンの中華炒め 胡麻酢和え 華風スープ 飲むヨーグルト				ごはん 鶏肉のさっぱり煮 アスパラの味噌炒め 梅おかか和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 揚げ茄子のおろし煮 ゴボウサラダ すまし汁 飲むヨーグルト			
	530	26.7	10.1	2.6	574	23.2	12.4	2.3	580	20.4	13.4	3.1	546	25.3	6.5	3.6	540	20.9	14.5	2.6	653	26.3	19.7	3.1	594	25.1	11.9	2.5