

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11日(日)				2022年9月12日(月)				2022年9月13日(火)				2022年9月14日(水)				2022年9月15日(木)				2022年9月16日(金)				2022年9月17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
1832	67.5	42.3	9.6	1782	73.5	36.1	11.4	1795	78.3	37.0	12.0	2014	76.8	51.2	9.3	1820	70.9	32.5	8.6	2011	81.5	61.8	11.9	1915	78.9	45.4	10.4
朝食 ごはん 味噌汁 魚の照り焼き ひじきのマヨネーズ和え 漬物				ごはん 味噌汁 卵豆腐 アスパラの炒め物 煮豆				ごはん 味噌汁 土佐和え 魚の生姜焼き 佃煮				ごはん 味噌汁 ピーマンと竹輪のきんぴら 辛子マヨ和え 漬物				ごはん 味噌汁 キャベツの和え物 五目卵焼き ふりかけ				ごはん 味噌汁 炒り卵 青菜の香りและ 漬物				ごはん 味噌汁 魚の照り焼き ほうれん草の和え物 味付けのり			
パン 魚のムニエル ひじきのサラダ リンゴジュース				ピザトースト コンソメスープ スクランブルエッグ アスパラのソテー				パン ミルクスープ 野菜のおかかサラダ 魚のバター焼き				パン ピーマンのソテー キャベツのマヨネーズサラダ ヤクルト				パン コンソメスープ 海藻サラダ 目玉焼き				パン オニオンスープ スクランブルエッグ 春菊のサラダ				パン 魚のタルタル焼き ゆず風味サラダ オレンジジュース			
昼食 ごはん 魚の照り焼き 揚げだし豆腐 キャベツの甘酢和え すまし汁 漬物				ごはん 鶏のからあげ 酢の物 じゃが芋の煮付け 味噌汁 漬物				豚丼 はんぺんの煮物 胡麻サラダ すまし汁 漬物				ごはん たらのマスタード焼き 南瓜とほうれん草のグラタン フレンチサラダ コンソメスープ フルーツ				ワカメおにぎり カレーうどん ほうれん草の錦糸和え フルーツ				ごはん あじフライ 豆腐のきのこソースかけ ツナサラダ 味噌汁 漬物				ごはん 魚の梅かつお焼き なめたけ和え 冬瓜のくずあんかけ すまし汁 漬物			
間食 牛乳もち				アップルパイ				ピーチゼリー				いちごケーキ				今川焼き				ヨーグルト				ワッフル			
夕食 ごはん 豚肉のオイスター風味炒め 大根の中華風煮込み 拌三絲 中華スープ 飲むヨーグルト				ごはん 魚の山椒煮 れんこんの真砂炒め 春菊の和え物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のあけぼの揚げ 大豆と昆布の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 鶏肉の幽庵焼き ごぼうの炒め煮 胡麻和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の葱ポン酢焼き さつまいもの甘煮 もやしの生姜和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 肉団子の酢豚風 ブロッコリーの炒め物 中華サラダ ワカメスープ 飲むヨーグルト				ごはん 豚肉とキャベツの甘味噌炒め 枝豆と豆腐のふんわり天 白菜の和え物 とろろ汁 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9月18日(日)				2022年9月19日(月)				2022年9月20日(火)				2022年9月21日(水)				2022年9月22日(木)				2022年9月23日(金)				2022年9月24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	1931	68.7	55.3	11.7	1834	72.0	37.5	13.5	1973	78.8	53.8	9.5	1836	65.9	39.6	12.6	1882	77.9	33.3	9.2	1950	75.0	44.0	15.2	2003	81.1	55.5	10.9
	ごはん 味噌汁 もやしの炒め物 じゃこ和え 煮豆				ごはん 味噌汁 じゃが芋のきんぴら 胡麻和え 佃煮				ごはん 味噌汁 魚のポン酢焼き 小松菜の磯辺和え 漬物				ごはん 味噌汁 ブロッコリーの炒め物 白菜の和風サラダ 漬物				ごはん 味噌汁 赤魚の山椒焼き 胡麻和え 煮豆				ごはん 味噌汁 ちくわの卵とじ ピーナッツ和え ふりかけ				ごはん 味噌汁 青菜炒め ししゃも 佃煮			
	382	8.7	4.1	2.1	411	8.7	5.8	2.6	344	13.6	4.0	2.3	347	10.0	3.1	3.0	439	14.9	4.1	2.2	402	15.0	5.7	2.3	390	15.7	5.3	2.8
	ロールサンド コンソメスープ もやしのソテー チンゲン菜のジャコサラダ				パン コンソメスープ じゃがいものチーズ焼き アスパラのサラダ				パン 魚のバターポン酢焼き 小松菜の磯風サラダ 牛乳				パン パンプキンスープ ブロッコリーソテー 白菜のサラダ				パン ミルクスープ 魚のレモン焼き 胡麻サラダ				パン ちくわの卵とじ いんげんのサラダ リンゴジュース				パン コンソメスープ チンゲン菜のソテー 魚のムニエル			
	373	11.3	19.1	2.6	289	8.7	9.0	1.7	362	19.8	13.7	1.6	253	10.4	5.7	2.3	277	13.8	6.0	2.3	348	14.0	7.0	1.8	270	12.6	6.0	2.1
昼食	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 なすの煮浸し 味噌汁 漬物				ちらし寿司 ぶりの照り焼き 冬瓜の煮物 きのこ青菜の和え物 茶碗蒸し すまし汁 フルーツ				ごはん 鶏のおろしかけ もやしのゆかり和え かぼちゃの煮物 すまし汁 漬物				ごはん 筑前煮 ビーフン炒め 青菜のゆずマヨ和え すまし汁 漬物				ごはん カレイのピカタ ブロッコリーときのこのガーリック炒め 南瓜とレーズンのサラダ コンソメスープ フルーツ				おにぎり 五目あんかけラーメン はんぺんの磯部揚げ フルーツ				ごはん 豚肉の生姜焼き 枝豆がんもの煮物 ささみ和え すまし汁 漬物			
	550	24.7	13.6	4.5	466	29.3	16.6	5.6	504	24.3	9.5	2.7	506	17.8	9.3	3.7	539	22.0	12.4	1.7	548	19.9	14.0	8.3	681	28.3	25.9	3.3
間食	リンゴゼリー				紅白まんじゅう				カップケーキ				鯛焼き				ブルーベリーケーキ				バームクーヘン				みかんミルク寒			
	32	0.1	0.1	0.0	182	3.4	0.4	0.2	123	1.6	5.9	0.2	60	1.2	0.4	0.1	111	1.4	2.7	0.2	60	0.9	4.5	0.2	66	1.7	1.9	0.1
夕食	ごはん 牛肉のきのこ炒め 厚揚げと大根の煮物 わさび和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のゆず味噌焼き れんこんのきんぴら 塩昆布和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん ホイコーロー 里芋の煮物 オクラのさっぱり和え 春雨スープ 飲むヨーグルト				ごはん 魚の香味ソースがけ いんげんの生姜炒め キャベツのサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 照り焼きチキン 大根の煮物 ほうれん草の白和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の西京漬け焼き ひじき煮 酢の物 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 千草焼き なすの煮物 アスパラサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト			
	594	23.9	18.4	2.5	486	21.9	5.7	3.4	640	19.5	20.7	2.7	670	26.5	21.1	3.5	516	25.8	8.1	2.8	592	25.2	12.8	2.6	596	22.8	16.4	2.6