

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25日(日)				2022年9月26日(月)				2022年9月27日(火)				2022年9月28日(水)				2022年9月29日(木)				2022年9月30日(金)				2022年10月1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
1765	73.6	32.3	13.0	2024	76.8	48.8	11.1	1838	75.9	40.0	10.0	2204	71.5	67.4	10.1	1818	60.0	35.8	8.8	1763	76.2	29.0	10.5	1841	85.4	36.2	10.5
朝食 ごはん 味噌汁 さっぱりサラダ 五目卵焼き 梅干し				ごはん 味噌汁 キャベツと竹輪の青のり炒め なめたけ和え 漬物				ごはん 味噌汁 カリフラワーの和え物 魚の南部焼き ふりかけ				ごはん 味噌汁 ごま酢和え 魚の照り焼き 煮豆				ごはん 味噌汁 キャベツのわさび和え 卵豆腐 漬物				ごはん 味噌汁 魚のみりん焼き アスパラ和え物 佃煮				ごはん 味噌汁 青菜の磯辺和え 目玉焼き ふりかけ			
367	11.4	5.7	4.2	327	9.3	1.2	3.2	406	14.7	6.1	2.1	412	15.2	5.2	1.8	334	10.4	3.2	1.9	346	13.5	2.3	2.4	402	17.1	8.5	2.2
パン オニオンスープ さっぱりサラダ オムレツ				フレンチトースト キャベツと竹輪のソテー 小松菜のサラダ ヤクルト				パン コンソメスープ カリフラワーのサラダ 魚のマヨネーズ焼き				パン コーンスープ もやしのさっぱりサラダ 魚のタルタル焼き				パン キャベツのわさび和え スクランブルエッグ オレンジジュース				パン コンソメスープ 魚のマスタード焼き アスパラのサラダ				パン ポパイスープ 磯風サラダ ハムエッグ			
261	11.1	6.9	2.5	460	19.9	15.3	2.9	365	14.1	17.4	2.4	327	14.8	9.6	2.4	333	13.9	8.3	1.7	225	13.0	4.3	2.2	271	16.8	8.7	2.8
昼食 ごはん 鶏肉の山椒焼き 里芋とさつま揚げの煮物 辛子和え すまし汁 漬物				ごはん 魚のチーズムニエル レンコンサラダ ナスのトマト煮 ほうれん草のスープ フルーツ				ごはん 鶏肉の竜田焼き 里芋のじっくりがし 錦糸和え すまし汁 漬物				チキンカレー コロッケ 春雨サラダ フルーツ				ごはん 豚肉の生姜焼き 薩摩芋の甘煮 白菜の酢の物 味噌汁 漬物				ごはん 鮭の塩焼き 里芋とキノコの煮物 茶そばサラダ すまし汁 漬物				赤飯 鶏の照り焼き 大根のゆず味噌かけ 春菊の和え物 とろろ汁 漬物			
479	23.5	7.5	3.3	476	21.0	7.1	2.2	461	21.2	5.3	2.7	801	17.3	32.8	3.7	579	18.4	14.6	2.6	513	27.3	7.0	2.6	470	24.2	5.7	2.9
間食 どら焼き				カスタードケーキ				青りんごゼリー				パンケーキ(メープルクリーム入り)				さつまいも蒸しパン				ドーナツ				大福			
114	2.6	1.0	0.2	132	1.7	7.7	0.0	47	1.1	0.0	0.1	65	1.1	2.0	0.2	111	1.9	0.8	0.2	123	1.6	5.9	0.2	94	1.9	0.2	0.0
夕食 ごはん 魚の揚げびたし もやしのニラ炒め おかか和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 豚肉の柳川風煮 こんにやくのきんぴら 大根のポン酢和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の磯辺揚げ 白菜の和え物 豆腐のたまごあんかけ 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん デミグラスハンバーグ アスパラのソテー ツナサラダ コンソメスープ 飲むヨーグルト				ごはん 魚の香り焼き もやしとひき肉の炒め物 オクラの和え物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん れんこん入り鶏つくね ピーマンの塩昆布炒め 白菜の甘酢和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のトマトソースかけ ブロッコリーサラダ じゃがいものカレー炒め コンソメスープ 飲むヨーグルト			
544	25.0	11.2	2.8	629	24.9	17.5	2.8	559	24.8	11.2	2.7	599	23.1	17.8	2.0	461	15.4	8.9	2.4	556	20.8	9.5	3.1	604	25.4	13.1	2.6

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10月2日(日)				2022年10月3日(月)				2022年10月4日(火)				2022年10月5日(水)				2022年10月6日(木)				2022年10月7日(金)				2022年10月8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	1996	93.9	43.3	10.5	1846	86.7	38.4	11.6	1697	74.8	33.9	11.2	1917	77.2	43.7	10.9	1967	76.3	44.6	10.5	1802	80.0	46.0	8.9	1984	84.5	50.5	10.2
	ごはん 味噌汁 魚のバター醤油焼き もやしとワカメの酢の物 漬物				ごはん 味噌汁 青のり炒め 温泉卵 漬物				ごはん 味噌汁 魚の塩焼き なめたけ和え 佃煮				ごはん 味噌汁 厚焼き卵 大根のサラダ ふりかけ				ごはん 味噌汁 じゃこ炒め 春菊の和え物 煮豆				ごはん 味噌汁 魚の生姜焼き オクラの和え物 佃煮				ごはん 味噌汁 ちくわの卵とじ 海藻サラダ 漬物			
	371	14.6	5.4	2.8	380	13.7	6.4	2.3	403	14.9	7.6	2.7	389	12.6	5.9	2.3	418	12.8	3.7	2.8	378	15.8	4.7	2.7	379	13.7	3.8	2.4
	パン 魚のバター醤油焼き もやしのさっぱりサラダ 牛乳				パン コンソメスープ キャベツのソテー スクランブルエッグ				パン パンプキンスープ 魚のムニエル 白菜のサラダ				パン オムレツ 大根のサラダ オレンジジュース				ピザトースト クラムチャウダー れんこんのソテー 春菊のサラダ				パン コーンスープ 魚のガーリック焼き オクラの和え物				パン ちくわの卵とじ 海藻サラダ ヤクルト			
昼食	382	20.5	14.5	2.2	281	13.8	8.4	2.4	261	13.0	6.2	2.0	341	13.6	7.2	1.9	419	17.4	16.4	2.9	299	15.0	7.0	2.7	315	15.9	8.1	1.7
	ごはん 魚のゆかり揚げ 高野豆腐の煮物 梅肉和え 味噌汁 フルーツ				ごはん 鶏の治部煮 おかか炒め 菜種和え 味噌汁 漬物				麦ごはん 魚ごまだれ焼き 茄子の生姜煮 彩りとろろ芋 味噌汁 漬物				ごはん 豚と野菜の味噌炒め 枝豆と豆腐のふんわり天 キャベツのごま和え すまし汁 漬物				ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいものカレー炒め いんげんのツナ和え すまし汁 フルーツ				おにぎり 焼きうどん カレーポテトサラダ フルーツ				ごはん 豚肉とキャベツの塩炒め がんもの煮物 ピーナッツ和え すまし汁 漬物			
	529	28.7	10.3	2.7	480	26.7	7.4	3.6	421	20.1	6.5	3.4	595	24.5	19.2	3.3	493	23.1	6.6	2.2	417	15.7	19.5	0.8	601	25.6	22.4	3.4
	今川焼き				オレンジケーキ				ヨーグルト				フルーツケーキ				牛乳もち				おはぎ				クリームコンフェ			
間食	133	2.7	0.6	0.1	106	1.7	3.7	0.0	20	1.3	0.1	0.1	45	1.5	1.9	0.1	69	2.3	2.7	0.1	82	1.6	0.2	0.0	92	2.1	2.8	0.1
	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 厚揚げと白菜の煮物 オクラの和え物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 鯖の味噌煮 ブロッコリーのかにあんかけ 香りしめじ 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 アスパラとエビのソテー 春雨サラダ トマトスープ 飲むヨーグルト				ごはん 魚のとろろ焼き 大根と枝豆の白煮 ポン酢和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん 豚肉と大根のうま煮 山椒炒め ひじきの和え物 味噌汁 飲むヨーグルト				ごはん さわらの西京焼き 大豆の煮物 青菜ときのこの和え物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の南蛮漬け もやしの中華炒め ブロッコリーとえびの和え物 中華スープ 飲むヨーグルト			
夕食	581	27.4	12.5	2.7	599	30.8	12.5	3.3	592	25.5	13.5	3.0	547	25.0	9.5	3.3	568	20.7	15.2	2.5	626	31.9	14.6	2.7	597	27.2	13.4	2.6