

# 週間献立表(モナトリエ)

|                 |              |           |           |
|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|--------------|-----------|-----------|

| 2022年10月9日(日)  |       |      |      | 2022年10月10日(月)  |       |      |      | 2022年10月11日(火)  |       |      |     | 2022年10月12日(水)  |       |      |     | 2022年10月13日(木)   |       |      |      | 2022年10月14日(金)  |       |      |     | 2022年10月15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   | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
| 1926   | 83.3  | 45.1 | 12.2 | 1823  | 78.6  | 38.8 | 11.1 | 1796  | 71.1  | 35.4 | 9.8 | 2018  | 65.6  | 52.9 | 8.8 | 1682   | 74.1  | 35.8 | 10.8 | 1810  | 74.4  | 40.8 | 9.1 | 1718  | 75.5  | 28.8 | 10.8 |       |       |    |    |
| 朝食<br>ごはん<br>味噌汁<br>卵豆腐<br>ほうれん草のお浸し<br>漬物                         |       |      |      | ごはん<br>味噌汁<br>ししゃも<br>オクラの和え物<br>ふりかけ                         |       |      |      | ごはん<br>味噌汁<br>五目卵焼き<br>小松菜の和え物<br>佃煮                      |       |      |     | ごはん<br>味噌汁<br>土佐和え<br>なすとひき肉の炒め物<br>煮豆                        |       |      |     | ごはん<br>味噌汁<br>魚のみりん焼き<br>辛し和え<br>漬物                      |       |      |      | ごはん<br>味噌汁<br>錦糸和え<br>魚の塩焼き<br>煮豆                     |       |      |     | ごはん<br>味噌汁<br>キャベツの和え物<br>魚の生姜焼き<br>漬物                |       |      |      |       |       |    |    |
| 418  | 16.5  | 8.3  | 4.6  | 377   | 15.7  | 5.0  | 2.3  | 398   | 13.3  | 5.9  | 2.9 | 381   | 9.9   | 3.2  | 2.1 | 367  | 14.8  | 4.3  | 2.5  | 380   | 13.7  | 3.1  | 2.2 | 347   | 12.0  | 1.4  | 2.4  |       |       |    |    |
| パン<br>白菜のスープ<br>目玉焼き<br>ほうれん草のサラダ                                  |       |      |      | パン<br>コンソメスープ<br>ポイルウインナー<br>オクラのサラダ                          |       |      |      | パン<br>スクランブルエッグ<br>小松菜のサラダ<br>リンゴジュース                     |       |      |     | パン<br>パンプキンスープ<br>キャベツのサラダ<br>なすのソテー                          |       |      |     | パン<br>ポパイスープ<br>魚のレモン焼き<br>青菜のサラダ                        |       |      |      | パン<br>チンゲン菜のサラダ<br>魚のチーズ焼き<br>牛乳                      |       |      |     | パン<br>コンソメスープ<br>キャベツのサラダ<br>魚のマヨネーズ焼き                |       |      |      |       |       |    |    |
| 299  | 16.5  | 10.6 | 2.5  | 295   | 11.4  | 11.8 | 2.6  | 338   | 13.1  | 8.8  | 1.8 | 264   | 10.2  | 6.3  | 2.2 | 227  | 14.1  | 3.4  | 2.8  | 323   | 19.4  | 9.0  | 2.1 | 257   | 12.9  | 6.2  | 2.2  |       |       |    |    |
| 昼食<br>ごはん<br>鶏のから揚げ香味だれ<br>ピーマンの生姜炒め<br>カリフラワーのサラダ<br>すまし汁<br>フルーツ |       |      |      | ごはん<br>魚の煮つけ<br>きんぴらごぼう<br>ブロッコリーのサラダ<br>味噌汁<br>漬物            |       |      |      | ごはん<br>鶏肉のカレー竜田焼き<br>里芋とさつま揚げの煮物<br>彩り野菜サラダ<br>すまし汁<br>漬物 |       |      |     | ごはん<br>アジフライ<br>カリフラワーのサラダ<br>さつまいものバターソテー<br>コンソメスープ<br>フルーツ |       |      |     | 肉そば<br>いなり寿司<br>大根とこんにやくの煮物<br>フルーツ                      |       |      |      | ごはん<br>魚の揚げ浸し<br>もやしの卵炒め<br>春菊のごま和え<br>すまし汁<br>漬物     |       |      |     | ごはん<br>鶏肉のもろみ焼き<br>ゴボウサラダ<br>ピーマンの塩昆布炒め<br>すまし汁<br>漬物 |       |      |      |       |       |    |    |
| 540  | 24.6  | 12.5 | 2.5  | 492   | 27.0  | 3.7  | 3.2  | 550   | 22.7  | 14.6 | 2.3 | 678   | 19.7  | 26.3 | 1.8 | 484  | 19.6  | 13.2 | 3.5  | 426   | 11.5  | 11.1 | 2.7 | 465   | 20.7  | 8.5  | 2.5  |       |       |    |    |
| 間食<br>ココアケーキ   |       |      |      | 鯛焼き   |       |      |      | ぶどうゼリー  |       |      |     | ワッフル  |       |      |     | 杏仁豆腐   |       |      |      | バームクーヘン   |       |      |     | パンケーキ(抹茶クリーム入り)                                       |       |      |      |       |       |    |    |
| 185  | 3.1   | 9.3  | 0.2  | 60  | 1.2   | 0.4  | 0.1  | 43  | 1.0   | 0.0  | 0.1 | 68  | 2.0   | 2.1  | 0.1 | 30   | 0.2   | 0.1  | 0.0  | 60  | 0.9   | 4.5  | 0.2 | 65  | 1.1   | 2.0  | 0.2  |       |       |    |    |
| 夕食<br>ごはん<br>魚のきのこあんかけ<br>切干大根の煮物<br>春菊の和え物<br>すまし汁<br>飲むヨーグルト     |       |      |      | ごはん<br>チンジャオロース<br>豆腐のかにあんかけ<br>ほうれん草のナムル<br>中華スープ<br>飲むヨーグルト |       |      |      | ごはん<br>魚の幽庵焼き<br>ピーマンのじゃこ煮<br>白菜の胡麻ドレ和え<br>味噌汁<br>飲むヨーグルト |       |      |     | ごはん<br>豚肉の甘酢炒め<br>麻婆春雨<br>梅肉和え<br>とろろ汁<br>飲むヨーグルト             |       |      |     | ごはん<br>魚の竜田焼き<br>れんこんの真砂炒め<br>オクラの和え物<br>すまし汁<br>飲むヨーグルト |       |      |      | ごはん<br>鶏チリ<br>大根の洋風煮<br>スパゲティサラダ<br>ミルクスープ<br>飲むヨーグルト |       |      |     | ごはん<br>赤魚のおろし煮<br>いんげんの炒め煮<br>冷奴<br>豚汁<br>飲むヨーグルト     |       |      |      |       |       |    |    |
| 484  | 22.6  | 4.4  | 2.4  | 599   | 23.3  | 17.9 | 2.9  | 467   | 21.0  | 6.1  | 2.7 | 627   | 23.8  | 15.0 | 2.6 | 574  | 25.4  | 14.8 | 2.0  | 621   | 28.9  | 13.1 | 1.9 | 584   | 28.8  | 10.7 | 3.5  |       |       |    |    |



# 週間献立表(モナトリエ)

|               |              |           |           |
|---------------|--------------|-----------|-----------|
| 1食分<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|---------------|--------------|-----------|-----------|

| 2022年10月16日(日)                       |   |      |      | 2022年10月17日(月)                             |   |      |      | 2022年10月18日(火)                              |   |      |     | 2022年10月19日(水)                    |  |      |      | 2022年10月20日(木)                     |   |      |      | 2022年10月21日(金)                          |  |      |      | 2022年10月22日(土)                   |  |      |      |  |
|--------------------------------------|---|------|------|--|---|------|------|---|---|------|-----|-----------------------------------|--|------|------|------------------------------------|---|------|------|---|--|------|------|----------------------------------|--|------|------|--|
| 1食分                                  | たんぱく質   | 脂質   | 食塩   | 1食分  | たんぱく質   | 脂質   | 食塩   | 1食分   | たんぱく質   | 脂質   | 食塩  | 1食分                               | たんぱく質  | 脂質   | 食塩   | 1食分                                | たんぱく質   | 脂質   | 食塩   | 1食分                                     | たんぱく質  | 脂質   | 食塩   | 1食分                              | たんぱく質  | 脂質   | 食塩   |  |
| 1848                                 | 73.9  | 41.9 | 10.3 | 2120                                       | 86.8  | 56.6 | 10.4 | 1997  | 82.2  | 50.8 | 9.9 | 1898                              | 74.3   | 45.7 | 11.6 | 2078                               | 91.4  | 40.7 | 10.8 | 1678                                    | 69.6   | 27.4 | 11.4 | 2020                             | 69.3   | 54.6 | 10.4 |  |
| 朝食                                   | ごはん<br>味噌汁<br>ひじきの和え物<br>目玉焼き<br>ふりかけ                         |      |      |  | ごはん<br>味噌汁<br>オクラの酢の物<br>魚の照り焼き<br>煮豆                                 |      |      |   | ごはん<br>味噌汁<br>胡麻ドレ和え<br>温泉卵<br>漬物                           |      |     |                                   | ごはん<br>味噌汁<br>魚の塩焼き<br>和風サラダ<br>佃煮                       |      |      |                                    | ごはん<br>味噌汁<br>辛子和え<br>たらのバターポン酢焼き<br>煮豆                               |      |      |   | ごはん<br>味噌汁<br>キャベツのカレーソテー<br>わさび和え<br>漬物                   |      |      |                                  | ごはん<br>味噌汁<br>厚焼き卵<br>さっぱり和え<br>たいみそ                   |      |      |  |
| 385                                  | 13.7  | 6.8  | 1.9  | 417  | 14.5  | 6.0  | 1.9  | 396   | 13.8  | 7.7  | 2.1 | 377                               | 15.8   | 4.6  | 2.6  | 399                                | 16.0  | 2.5  | 1.7  | 336                                     | 9.2  | 3.1  | 2.9  | 378                              | 11.5   | 5.6  | 2.0  |  |
| パン<br>コーンスープ<br>ひじきとオクラのサラダ<br>ハムエッグ |   |      |      | ロールサンド<br>オクラのサラダ<br>魚のガーリック焼き<br>オレンジジュース |   |      |      | ピザトースト<br>ミルクスープ<br>ブロッコリーのサラダ<br>スクランブルエッグ |   |      |     | パン<br>もやしのスープ<br>魚のムニエル<br>ささみサラダ |  |      |      | パン<br>菜の花のサラダ<br>魚のマスタード焼き<br>ヤクルト |   |      |      | パン<br>オニオンスープ<br>キャベツのカレーソテー<br>小松菜のサラダ |  |      |      | パン<br>パンプキンスープ<br>オムレツ<br>大根のサラダ |  |      |      |  |
| 334                                  | 15.2  | 11.2 | 3.1  | 515  | 24.2  | 19.3 | 2.6  | 366   | 16.6  | 16.2 | 2.3 | 266                               | 15.5   | 6.6  | 2.2  | 298                                | 17.5  | 7.3  | 1.7  | 212                                     | 8.9  | 4.0  | 1.9  | 287                              | 11.7   | 8.5  | 2.3  |  |
| 昼食                                   | ごはん<br>魚のカレーピカタ<br>ブロッコリーのケチャップ煮<br>白菜のサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ |      |      |  | ごはん<br>ポークソテー玉葱ソースかけ<br>パンプキンサラダ<br>アスパラときのこのバター炒め<br>コンソメスープ<br>フルーツ |      |      |   | ごはん<br>魚の味噌マヨ焼き<br>豆腐のきのこあんかけ<br>ほうれん草の磯部和え<br>すまし汁<br>漬物   |      |     |                                   | 麻婆丼<br>いんげんとイカの炒め物<br>なすのおろし和え<br>中華スープ<br>フルーツ          |      |      |                                    | さつまいもごはん<br>豚肉とごぼうのしぐれ煮<br>炊き合わせ<br>白菜とワカメの酢の物<br>茶碗蒸し<br>赤だし<br>フルーツ |      |      |   | ごはん<br>魚の南部焼き<br>じゃが芋のツナ煮<br>ピーナッツ和え<br>すまし汁<br>漬物         |      |      |                                  | ごはん<br>肉じゃが<br>こんにゃくの炒め物<br>お浸し<br>味噌汁<br>漬物           |      |      |  |
| 448                                  | 20.2  | 5.1  | 2.3  | 630  | 20.8  | 23.6 | 2.4  | 482   | 22.4  | 11.9 | 3.0 | 481                               | 18.0   | 7.6  | 4.1  | 761                                | 32.2  | 18.4 | 4.7  | 536                                     | 24.1   | 12.5 | 3.0  | 569                              | 15.2   | 17.3 | 3.2  |  |
| 間食                                   | カフェオレゼリー  |      |      |  | フルーツケーキ   |      |      |   | プリン   |      |     |                                   | ドーナツ   |      |      |                                    | ヨーグルト   |      |      |   | アップルパイ   |      |      |                                  | 牛乳ケーキ  |      |      |  |
| 50                                   | 0.6   | 2.2  | 0.0  | 45   | 1.5   | 1.9  | 0.1  | 157   | 3.8   | 3.6  | 0.1 | 123                               | 1.6  | 5.9  | 0.2  | 20                                 | 1.3   | 0.1  | 0.1  | 76                                      | 1.0  | 4.4  | 0.2  | 164                              | 2.1  | 7.9  | 0.3  |  |
| 夕食                                   | ごはん<br>豚肉のごま味噌焼き<br>大根の煮物<br>茶そばサラダ<br>すまし汁<br>飲むヨーグルト        |      |      |  | ごはん<br>魚のみりん焼き<br>いんげんの炒め煮<br>白菜の和え物<br>吉野汁<br>飲むヨーグルト                |      |      |   | ごはん<br>鶏肉の甘辛照り煮<br>ピーマンの炒め物<br>きゅうりの胡麻酢和え<br>味噌汁<br>飲むヨーグルト |      |     |                                   | ごはん<br>太刀魚の香味ソースかけ<br>揚げだし豆腐<br>ゆかり和え<br>すまし汁<br>飲むヨーグルト |      |      |                                    | ごはん<br>魚の胡麻煮<br>インゲンの味噌炒め<br>春雨の酢の物<br>すまし汁<br>飲むヨーグルト                |      |      |   | ごはん<br>鶏肉の甘酢あん<br>里芋と昆布の含め煮<br>もやしのおかか和え<br>味噌汁<br>飲むヨーグルト |      |      |                                  | ごはん<br>さばの生姜焼き<br>れんこん炒め煮<br>生姜醤油和え<br>すまし汁<br>飲むヨーグルト |      |      |  |
| 631                                  | 24.2  | 16.6 | 3.0  | 513  | 25.8  | 5.8  | 3.4  | 596   | 25.6  | 11.4 | 2.4 | 651                               | 23.4   | 21.0 | 2.5  | 600                                | 24.4  | 12.4 | 2.6  | 518                                     | 26.4   | 3.4  | 3.4  | 622                              | 28.8   | 15.3 | 2.6  |  |