

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23日(日)				2022年10月24日(月)				2022年10月25日(火)				2022年10月26日(水)				2022年10月27日(木)				2022年10月28日(金)				2022年10月29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	1898	76.6	41.5	11.2	1663	72.3	26.5	12.0	1848	72.9	50.1	11.5	1955	67.9	56.3	9.2	1886	76.4	43.4	9.9	1839	74.2	37.0	9.4	1909	73.9	45.3	7.8
	ごはん 味噌汁 ししゃも アスパラの塩昆布和え 漬物				ごはん 味噌汁 もやしの卵炒め 小松菜の和え物 佃煮				ごはん 味噌汁 お浸し 魚の生姜焼き ふりかけ				ごはん 味噌汁 さっぱりサラダ 炒り卵 漬物				ごはん 味噌汁 さつま揚げの卵とじ アスパラの紫蘇風味和え 漬物				ごはん 味噌汁 土佐和え 五目卵焼き 煮豆				ごはん 味噌汁 魚の照り焼き 大根の和え物 味付けのり			
	355	16.3	3.6	2.5	384	10.9	3.7	3.1	361	14.6	4.2	2.4	374	11.6	6.8	2.3	391	13.3	4.7	2.9	373	13.5	5.4	1.9	333	12.4	1.2	1.8
	パン ボイルウインナー 野菜と塩昆布のサラダ 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 小松菜のサラダ				パン カレースープ 青菜のサラダ 魚のマヨネーズ焼き				パン さっぱりサラダ スクランブルエッグ 牛乳				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				パン コーンスープ 白菜のサラダ 目玉焼き				パン 魚のタルタル焼き 大根のサラダ オレンジジュース			
	363	14.2	11.6	2.3	279	10.8	8.2	2.4	379	14.7	19.9	2.0	388	18.0	16.3	1.9	275	13.8	6.4	2.8	332	15.2	10.6	2.7	317	13.0	5.8	1.4
昼食	ごはん 魚の磯辺揚げ ゴボウと挽肉の炒め物 胡麻ドレ和え 味噌汁 漬物				ごはん 鶏肉の山椒焼き 白菜の香りと和え こんにゃくの炒め煮 すまし汁 漬物				ごはん 焼さばの薬味のせ 炊き合わせ もずく和え 味噌汁 漬物				キーマカレー ハムカツ 春雨サラダ フルーツ				ごはん サンマの塩焼き 蓮根とひじきのサラダ 冬瓜の煮物 かしわ汁 漬物				ごはん 鶏肉の塩麴焼き ピーマンのじゃこ炒め ジャガイモの明太マヨ和え すまし汁 漬物				ごはん 魚のパン粉焼き ナスのケチャップ煮 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ			
	505	22.5	12.2	2.8	451	24.0	6.2	3.5	504	22.0	13.8	3.0	582	13.5	23.1	1.7	567	21.9	19.1	2.9	509	26.1	9.8	2.5	555	21.9	14.9	2.2
間食	どら焼き				ピーチゼリー				パンケーキ				クリームパン				ふかし芋				ぜんざい(さつまいも)				オレンジケーキ			
	114	2.6	1.0	0.2	47	1.1	0.0	0.1	84	1.1	2.1	0.2	91	2.6	3.2	0.2	107	1.0	0.2	0.0	78	1.4	0.1	0.1	81	1.6	2.0	0.1
夕食	ごはん 豚肉とキャベツの甘辛炒め なすの煮物 きゅうりの酢の物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の味噌マヨ焼き ほうれん草の錦糸和え 大根のそぼろあんかけ すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 五目中華炒め ブロッコリーのかにかまあん 甘酢和え ワカメスープ 飲むヨーグルト				ごはん 魚のおろし煮 じゃがいもの甘辛炒め 青菜の和え物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん タンドリーチキン ガーリック炒め コールスローサラダ コンソメスープ 飲むヨーグルト				ごはん 白身魚のフライ カリフラワーのマリネ アスパラとエリンギのソテー コンソメスープ 飲むヨーグルト				ごはん 牛肉のくわ焼き がんもの煮付け 辛し和え すまし汁 飲むヨーグルト			
	561	21.0	13.1	3.4	502	25.5	8.4	2.9	520	20.5	10.1	3.9	520	22.2	6.9	3.1	546	26.4	13.0	1.3	547	18.0	11.1	2.2	623	25.0	21.4	2.3

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30日(日)				2022年10月31日(月)				2022年11月1日(火)				2022年11月2日(水)				2022年11月3日(木)				2022年11月4日(金)				2022年11月5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	1763	61.7	41.9	11.0	2028	80.4	52.6	9.7	1851	70.4	36.1	8.7	1769	61.2	40.4	10.0	1842	81.0	40.8	11.2	1778	71.4	29.5	9.1	1970	84.6	49.2	10.7
	ごはん 味噌汁 ピーマンのきんぴら なめたけ和え 煮豆				ごはん 味噌汁 野菜炒め ブロッコリーの和え物 佃煮				ごはん 味噌汁 魚の塩焼き ごま酢和え 漬物				ごはん 味噌汁 卵豆腐 白菜の和風サラダ 漬物				ごはん 味噌汁 魚のポン酢焼 オクラの和え物 ふりかけ				ごはん 味噌汁 キャベツと竹輪の青のり炒め ごま和え 佃煮				ごはん 味噌汁 魚のみりん焼き もやしと柴漬けの和え物 煮豆			
	398	9.7	2.8	2.6	364	10.3	5.2	2.5	412	13.0	8.4	1.9	355	11.2	4.7	2.9	347	13.4	2.5	2.2	348	10.5	2.0	2.7	390	14.6	4.8	1.8
	フレンチトースト コンソメスープ ピーマンと竹輪のソテー 小松菜のサラダ				パン コンソメスープ 野菜とウインナーのソテー ブロッコリーのサラダ				パン 魚のタルタル焼き さっぱりサラダ ヤクルト				パン コンソメスープ オムレツ 白菜のサラダ				パン コンソメスープ 魚のマスタード焼き オクラとトマトのサラダ				パン キャベツと竹輪のソテー 小松菜のサラダ リンゴジュース				パン パンプキンスープ 魚のレモン焼き もやしのサラダ			
	164	6.4	5.1	2.2	293	9.7	7.5	2.1	242	12.5	9.3	0.8	252	11.0	6.2	2.7	226	12.7	4.0	2.3	288	9.8	3.7	1.8	267	13.8	7.1	2.5
昼食	ごはん 豚肉のマスタード焼き キャベツのカレーソテー オクラとトマトのサラダ コンソメスープ フルーツ				ごはん チキンカツ じゃが芋のクリーム煮 海藻サラダ コンソメスープ 漬物				赤飯 魚の香り焼き 南瓜の煮合わせ 卵の花 赤だし 漬物				パン 和風あんかけスパゲティ なすの煮物 彩り野菜のサラダ フルーツ				ごはん 豚肉のみぞれ煮 土佐和え さつまいもとリンゴのレモン煮 味噌汁 漬物				ごはん 鶏肉の磯風ピカタ ブロッコリーとイカの炒め物 ゴボウサラダ コンソメスープ フルーツ				ごはん 魚のごまだれ焼き 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			
	597	18.9	21.4	2.2	599	24.6	17.2	2.7	528	23.4	9.9	3.0	380	13.0	7.1	2.0	588	22.2	14.3	3.1	542	25.3	11.9	1.8	558	27.7	15.2	3.7
間食	バームクーヘン(チョコ)				かぼちゃプリン				レーズン蒸しパン				今川焼き				クレープ				ぶどうゼリー				カスタードケーキ			
	60	0.9	4.5	0.2	147	5.5	6.4	0.2	106	1.8	0.8	0.2	133	2.7	0.6	0.1	59	1.1	2.5	0.0	82	1.1	4.1	0.1	132	1.7	7.7	0.0
夕食	ごはん たらの田楽風 もやしのピリ辛炒め いんげんのピーナッツ和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の西京漬け焼き 厚揚げと大豆の煮物 辛子和え かきたま汁 飲むヨーグルト				ごはん 吉野煮 れんこんの胡麻炒め 春菊の和え物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 牛肉のオイスター炒め キャベツのにら炒め アスパラサラダ すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚のあけぼの揚げ がんと含め煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 魚の切昆布煮 大根のたまごあんかけ 生姜和え すまし汁 飲むヨーグルト				ごはん 治部煮 ピーマンのじゃこ炒め ほうれん草ときのこの和え物 味噌汁 飲むヨーグルト			
	544	25.8	8.1	3.8	625	30.3	16.3	2.2	563	19.7	7.7	2.8	649	23.3	21.8	2.3	622	31.6	17.5	3.6	518	24.7	7.8	2.7	623	26.8	14.4	2.7