

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和5年 1月

[モナトリエ]

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	御飯 雑煮 厚焼き卵 ぶりの照り焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 キャベツの磯和え 落とし焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 小松菜とツナのソテー ししゃも 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 舞茸のバター炒め ホーレン草お浸し 練物	◎和食 御飯 味噌汁 白菜のごま和え 魚のパン粉焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 山菜の煮付 里芋の含煮 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼 オクラのおかか和え 漬けもの
		◎洋食 パン キャベツのサラダ 落とし焼き ポタージュスープ	◎洋食 ロールサンド 小松菜とツナのソテー ウインナー オレンジジュース	◎洋食 パン ホーレン草和風サラダ 舞茸のバター炒め 中華卵スープ	◎洋食 パン スパゲッティーサラダ 魚のパン粉焼き 大根スープ	◎洋食 ピザトースト オムレツ ポテトサラダ ヤクルト	◎洋食 パン ムニエル オクラの和風サラダ コンソメスープ
昼食	ちらし寿司 御節 雑煮	赤飯 ゆう庵焼き チンゲン菜のお浸し 竹輪の金平 清汁 フルーツ	御飯 鶏肉のもろみ焼 梅肉和え 花がんもの煮物 茶そば汁 杏仁フルーツ	御飯 魚の生姜煮 チンゲン菜のソテー 高野豆腐の煮付け さつま汁 漬けもの	御飯 ハンバーグのデミソース キャベツのマヨネーズ和え フレンチポテト 味噌汁 漬けもの	御飯 おでん ひじきのサラダ ホウレン草のソテー おぼろ汁 漬けもの	七草粥 揚げ鶏 南瓜含煮 味噌汁 フルーツ
昼間食	饅頭(紅)	桜餅	ドーナツ	オレンジゼリー	ワッフル	バウムクーヘン	ミルクくずもち
夕食	御飯 松風焼き イカのゆず和え がめ煮 清汁 飲むヨーグルト	御飯 すき焼き風 青菜の松前漬け ふろふき大根 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鯖の照り焼き あさりと白菜の酒蒸し 菜の花にしん 清汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉の塩コンブ炒め 切干し大根の煮付 キムチ和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の中華あんかけ 春雨サラダ 清汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 玉葱のおかか和え 焼きビーフン 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の煮付け マロニーの酢の物 サツマ芋とリンゴの煮 清汁 飲むヨーグルト
成分値	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>
	エネルギー : 1996 kcal 蛋白質 : 97.8 g 脂質 : 36.4 g 炭水化物 : 303.5 g 塩分 : 9.7 g	◎選択メニュー1 エネルギー : 1628 kcal 蛋白質 : 82.2 g 脂質 : 23.5 g 炭水化物 : 260.6 g 塩分 : 10.0 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1606 kcal 蛋白質 : 81.8 g 脂質 : 27.9 g 炭水化物 : 247.7 g 塩分 : 10.3 g	◎選択メニュー1 エネルギー : 1678 kcal 蛋白質 : 75.0 g 脂質 : 44.6 g 炭水化物 : 233.5 g 塩分 : 8.5 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1722 kcal 蛋白質 : 73.8 g 脂質 : 58.4 g 炭水化物 : 218.7 g 塩分 : 7.7 g	◎選択メニュー1 エネルギー : 1370 kcal 蛋白質 : 58.5 g 脂質 : 22.6 g 炭水化物 : 223.0 g 塩分 : 7.1 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1323 kcal 蛋白質 : 59.7 g 脂質 : 27.1 g 炭水化物 : 200.7 g 塩分 : 7.3 g	◎選択メニュー1 エネルギー : 1794 kcal 蛋白質 : 74.0 g 脂質 : 55.5 g 炭水化物 : 239.2 g 塩分 : 7.8 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1797 kcal 蛋白質 : 75.0 g 脂質 : 58.9 g 炭水化物 : 231.9 g 塩分 : 8.2 g	◎選択メニュー1 エネルギー : 1503 kcal 蛋白質 : 68.7 g 脂質 : 35.0 g 炭水化物 : 214.2 g 塩分 : 8.5 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1752 kcal 蛋白質 : 79.0 g 脂質 : 52.3 g 炭水化物 : 227.2 g 塩分 : 9.0 g	◎選択メニュー1 エネルギー : 1495 kcal 蛋白質 : 54.4 g 脂質 : 27.9 g 炭水化物 : 248.2 g 塩分 : 6.2 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1477 kcal 蛋白質 : 54.8 g 脂質 : 31.5 g 炭水化物 : 237.1 g 塩分 : 5.8 g

*都合により献立を変更することがあります。

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和5年 1月

[モナトリエ]

	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 じゃがいもの洋風煮 キャベツのごま和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 切干し大根の煮付 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 なすのソテー 青菜のお浸し 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ホウレン草の卵とじ キャベツとワカメの土佐酢和え 練物	◎和食 御飯 味噌汁 魚のゆかり焼き えのきおろし 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 もやしのソテー 厚焼き卵 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 チンゲン菜とエノキの煮浸し ししゃも 漬けもの
	◎洋食 パン コールスローサラダ じゃがいもの洋風煮 小松菜のスープ	◎洋食 パン ホッケのパジル焼き 南瓜サラダ コンソメスープ	◎洋食 パン なすのソテー 和風サラダ コンソメスープ	◎洋食 ロールサンド ホウレン草ソテー キャベツとワカメの土佐サラダ 牛乳	◎洋食 パン 魚のゆかり焼き 胡瓜のサラダ コンソメスープ	◎洋食 パン スペイン風ベークドエッグ もやしのソテー コーンのスープ	◎洋食 パン チンゲン菜とエノキのサラダ ウインナー パンパキンスープ
昼食	御飯 魚の田舎煮 大根の信田煮 キュウリとワカメの酢物 味噌汁 漬けもの	中華丼 シューマイ 生酢 中華スープ 漬けもの	御飯 鯖の塩焼き 白菜と彩野菜の甘酢炒め 沢煮糠(汁) フルーツ	御飯 ビーフシチュー きのこのバター炒め グリーンサラダ フルーツ 漬けもの	御飯 魚の柚子蒸し シーザーサラダ 焼きなす 清汁	御飯 魚の紅しょうが天ぷら レバー甘辛煮 厚揚げの胡麻和え 粕汁 フルーツ	御飯 ハンバーグのデミソース キャベツのマヨネーズ和え ジャーマンポテト コンソメスープ
昼間食	シュークリーム	ドーナツ	ホットケーキ	ぜんざい「鏡開き」	しっとり蒸しパン	チョコケーキ	今川焼き
夕食	御飯 ポークビーンズ アスパラのゴマ風味和え もやし炒め 清汁 飲むヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ 玉葱とハムのソテー 小松菜の錦糸和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉のニラ塩炒め 白和え じゃが芋の煮付 清汁 飲むヨーグルト	御飯 磯風味フライ 大根のそぼろ煮 イカのゴマ酢和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉の四川風ソテー 青菜の柚香和え 蓮根の金平 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の治部煮風 ぜんまいのナムル えび団子の煮物 清汁 飲むヨーグルト	御飯 ゆう庵焼き 切干し大根の煮物 白和え 味噌汁 飲むヨーグルト
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1435 kcal 蛋白質 : 68.9 g 脂質 : 24.4 g 炭水化物 : 228.7 g 塩分 : 8.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1393 kcal 蛋白質 : 67.1 g 脂質 : 27.0 g 炭水化物 : 214.8 g 塩分 : 8.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1547 kcal 蛋白質 : 60.2 g 脂質 : 33.0 g 炭水化物 : 246.6 g 塩分 : 9.0 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1469 kcal 蛋白質 : 58.6 g 脂質 : 35.6 g 炭水化物 : 217.7 g 塩分 : 8.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1766 kcal 蛋白質 : 62.5 g 脂質 : 52.3 g 炭水化物 : 251.4 g 塩分 : 6.2 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1684 kcal 蛋白質 : 61.0 g 脂質 : 54.1 g 炭水化物 : 231.2 g 塩分 : 6.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1690 kcal 蛋白質 : 60.5 g 脂質 : 37.4 g 炭水化物 : 270.2 g 塩分 : 5.1 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1648 kcal 蛋白質 : 59.7 g 脂質 : 44.3 g 炭水化物 : 249.5 g 塩分 : 4.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1430 kcal 蛋白質 : 62.3 g 脂質 : 21.6 g 炭水化物 : 237.8 g 塩分 : 6.1 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1369 kcal 蛋白質 : 61.8 g 脂質 : 25.4 g 炭水化物 : 215.4 g 塩分 : 6.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1859 kcal 蛋白質 : 76.1 g 脂質 : 50.8 g 炭水化物 : 259.0 g 塩分 : 7.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1752 kcal 蛋白質 : 74.0 g 脂質 : 50.7 g 炭水化物 : 235.4 g 塩分 : 6.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1911 kcal 蛋白質 : 79.5 g 脂質 : 49.5 g 炭水化物 : 280.0 g 塩分 : 7.5 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1857 kcal 蛋白質 : 75.9 g 脂質 : 56.3 g 炭水化物 : 258.6 g 塩分 : 6.8 g

*都合により献立を変更することがあります。