

施設長	施設栄養士	後託責任者

# 〇〇 献立一覽表 〇〇

令和 5年 1月29日(日)~2月4日(土)

[モナトリエ]

	1/29(日)	30(月)	31(火)	2/1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 大根とツナのソテー ごま豆腐	◎和食 御飯 味噌汁 チンゲン菜の胡麻和え 煮魚	◎和食 御飯 味噌汁 山芋とろろ ハムソテー	◎和食 御飯 味噌汁 ししゃも 白菜のゆかり和え	◎和食 御飯 味噌汁 煮物(カンモトキ) ごぼうと鶏肉の和えもの	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 鯖の塩焼	◎和食 御飯 味噌汁 アスパラと鶏の炒め物 ホーレン草醤油和え
	◎洋食 パン 大根とツナのソテー ポテトサラダ スープ	◎洋食 パン チンゲン菜のサラダ ウインナー スープ	◎洋食 パン リーフサラダ ハムソテー オレンジジュース	◎洋食 パン ウインナー 白菜の梅風味サラダ スープ	◎洋食 パン ごぼうと鶏肉の和えもの スクランブルエッグ ヤクルト	◎洋食 パン オムレツ マカロニサラダ スープ	◎洋食 パン アスパラと鶏の炒め物 ロースハム コンソメスープ
昼食	ビーフカレー 茶そばサラダ 福神漬け フルーツ	御飯 メンカツ もずく酢 炒り豆腐 ワカメスープ 漬けもの	御飯 魚の煮付 厚揚げそぼろあんかけ 胡瓜の梅なめたけ和え 味噌汁 漬けもの	赤飯 鶏肉の塩レモン風味蒸し 春雨のサラダ 蓮根の金平 おぼろ汁 漬けもの	御飯 魚の味噌煮 冬瓜とのかニフレックソテー 白和え 清汁 漬けもの	恵方巻き・いなり寿司 ミニ天ぷら 煮豆 赤だし フルーツ	御飯 鶏肉の吉野焼 マカロニサラダ 南瓜のそぼろ煮 清汁 漬けもの
昼間食	クリームコンフェ	ゼリー	ミルクくずもち	パウンドケーキ	おはぎ	フルーツあんみつ	ドーナツ
夕食	御飯 豚肉の生姜炒め アボカドのサラダ えび団子の煮物 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の甘酢あんかけ しらたきの金平 大豆の昆布煮 清汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉の大葉塩たれ炒め 切干し大根の煮付 春菊お浸し 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鯖の塩焼 グリーンサラダ 煮物(はんぺん) 清汁 飲むヨーグルト	御飯 豚ニラ玉 キャベツのソテー 酢の物(大根) 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉とブロッコリーのソテー たけのこの甘辛煮 水菜のお浸し 清汁 飲むヨーグルト	御飯 磯辺焼き ひじきの煮付け ポテトと三つ葉のサラダ 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 : 1666 kcal 蛋白質 : 60.4 g 脂質 : 41.5 g 炭水化物 : 248.5 g 塩分 : 6.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1696 kcal 蛋白質 : 58.0 g 脂質 : 48.4 g 炭水化物 : 250.7 g 塩分 : 9.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1545 kcal 蛋白質 : 71.6 g 脂質 : 27.5 g 炭水化物 : 243.5 g 塩分 : 7.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1614 kcal 蛋白質 : 63.1 g 脂質 : 39.9 g 炭水化物 : 241.2 g 塩分 : 6.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1653 kcal 蛋白質 : 72.2 g 脂質 : 38.2 g 炭水化物 : 245.9 g 塩分 : 7.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1703 kcal 蛋白質 : 60.1 g 脂質 : 45.4 g 炭水化物 : 252.6 g 塩分 : 4.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1810 kcal 蛋白質 : 64.2 g 脂質 : 54.5 g 炭水化物 : 257.4 g 塩分 : 6.9 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1713 kcal 蛋白質 : 60.9 g 脂質 : 48.6 g 炭水化物 : 243.5 g 塩分 : 7.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1687 kcal 蛋白質 : 55.9 g 脂質 : 56.7 g 炭水化物 : 235.3 g 塩分 : 11.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1457 kcal 蛋白質 : 68.8 g 脂質 : 29.3 g 炭水化物 : 222.7 g 塩分 : 7.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1635 kcal 蛋白質 : 60.6 g 脂質 : 47.8 g 炭水化物 : 232.5 g 塩分 : 7.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1590 kcal 蛋白質 : 72.5 g 脂質 : 39.6 g 炭水化物 : 229.0 g 塩分 : 7.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1705 kcal 蛋白質 : 57.2 g 脂質 : 50.6 g 炭水化物 : 246.3 g 塩分 : 6.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1755 kcal 蛋白質 : 65.5 g 脂質 : 58.7 g 炭水化物 : 234.6 g 塩分 : 7.9 g

\*都合により献立を変更することがあります。

施設長	施設栄養士	委託責任者

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和5年 2月

[モナトリエ]

	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 もやし炒め 温泉卵 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼き 大根のおかか和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ソーセージの野菜炒め 春雨の和えもの 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 青菜と竹輪の和えもの 煮魚 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 ごぼうの煮付け 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 大根おろし 厚焼き卵 佃煮	◎和食 御飯 味噌汁 魚の梅肉焼き 卵の花 ふりかけ
	◎洋食 ロールサンド もやしサラダ トマト ジュース	◎洋食 パン 大根のおかかサラダ アスパラソテー スープ	◎洋食 パン ソーセージの野菜炒め 春雨のサラダ スープ	◎洋食 ロールパン レタスと竹輪のサラダ 落とし炊き スープ	◎洋食 パン ベーコン グリーンサラダ スープ	◎洋食 パン 水菜のドレッシング和え オムレツ 牛乳	◎洋食 パン 青菜としめじのソテー ウインナー スープ
昼食	御飯 豚肉の味噌焼 山クラゲの炒り煮 ワカメのサラダ 清汁 漬けもの	しそご飯 たぬきうどん 南瓜含煮 フルーツ	御飯 牛肉とカリフラワーのバジル風 メキシカンサラダ 煮物(カンモトキ) 味噌汁 漬けもの	御飯 魚のバター風味焼き 豆腐シューマイ かフラワーのギリシャ風 味噌汁 漬けもの	御飯 牛肉のスタミナ焼き きゅうりの酢味噌和え しらたきの金平 清汁 フルーツ	御飯 魚のタルタル焼き 大根サラダ ひじきの煮付け 小松菜の豆乳スープ 漬けもの	ハヤシライス スパサラダ フルーツ 福神漬け
昼間食	ロールケーキ	どら焼き	ブドウゼリー	水ようかん	シュークリーム	しっとり蒸しパン	クレープ
夕食	御飯 松風焼き 胡瓜とムキエビの酢の物 切干し大根の煮付 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の照煮 水菜のサラダ チンゲン菜のソテー 清汁 飲むヨーグルト	御飯 タラの香草焼き 大豆の含め煮 イカのゴマ酢和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉と蕪の炒め煮 焼きビーフン 胡麻和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 カレイの煮付 茄子のソテー ニラ玉 粕汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉のカレー煮 たけのこの中華炒め おくら和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鯖の塩焼き 厚揚げそぼろ煮 ササミのサラダ 清汁 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 : 1796 kcal 蛋白質 : 71.2 g 脂質 : 50.7 g 炭水化物 : 255.9 g 水分 : 7.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1752 kcal 蛋白質 : 59.0 g 脂質 : 23.6 g 炭水化物 : 312.8 g 水分 : 6.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1485 kcal 蛋白質 : 68.6 g 脂質 : 27.6 g 炭水化物 : 231.3 g 水分 : 7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1594 kcal 蛋白質 : 71.1 g 脂質 : 33.2 g 炭水化物 : 241.1 g 水分 : 7.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1719 kcal 蛋白質 : 60.4 g 脂質 : 53.4 g 炭水化物 : 244.8 g 水分 : 8.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1621 kcal 蛋白質 : 66.9 g 脂質 : 38.6 g 炭水化物 : 246.5 g 水分 : 6.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1772 kcal 蛋白質 : 73.0 g 脂質 : 55.8 g 炭水化物 : 240.6 g 水分 : 7.4 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1777 kcal 蛋白質 : 67.4 g 脂質 : 55.4 g 炭水化物 : 245.6 g 水分 : 6.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1677 kcal 蛋白質 : 55.8 g 脂質 : 26.9 g 炭水化物 : 292.3 g 水分 : 6.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1427 kcal 蛋白質 : 68.3 g 脂質 : 31.6 g 炭水化物 : 209.8 g 水分 : 6.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1591 kcal 蛋白質 : 71.1 g 脂質 : 40.4 g 炭水化物 : 228.0 g 水分 : 7.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1655 kcal 蛋白質 : 57.2 g 脂質 : 61.0 g 炭水化物 : 217.0 g 水分 : 7.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1600 kcal 蛋白質 : 68.9 g 脂質 : 44.1 g 炭水化物 : 227.5 g 水分 : 6.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1730 kcal 蛋白質 : 68.7 g 脂質 : 61.7 g 炭水化物 : 225.7 g 水分 : 9.0 g

\*都合により献立を変更することがあります。