

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 4月

[モナトリエ]

	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(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 ホウレン草の菜種ソテー 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 もやしとウインナーソテー 味噌つけのり 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 スープ	◎洋食 パン ウインナー 南瓜サラダ スープ	◎洋食 パン なすのソテー 和風サラダ スープ	◎洋食 ロールパン ホウレン草の菜種ソテー キャベツとワカメの土佐サラダ 牛乳	◎洋食 パン ベーコン マカロニサラダ オレンジジュース	◎洋食 パン オムレツ もやしとウインナーソテー スープ	◎洋食 パン チンゲン菜とエノキのサラダ ハムソテー 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 沢煮椀(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 魚の煮付 シーザーサラダ えび団子の煮物 清汁	御飯 魚の磯辺揚げ レバー甘辛煮 厚揚げの胡麻和え 味噌汁 漬けもの	御飯 ハンバーグのデミソース キャベツとツナマヨネーズ和え フライドポテト 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	ゼリー	しつとり饅頭	蒸しパン	今川焼き
夕食	御飯 ポークビーンズ ブロッコリーのゴマ風味和え 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 卵の花 カリフラワーのソテー 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鱈フライ 大根のそぼろ煮 冷奴 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 青椒肉絲 青菜の中華和え 中華イモ ワカメスープ 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の照煮 ぜんまいのナムル 大根の煮付 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の香味焼き 切干し大根の煮物 春雨のサラダ 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 : 1429 kcal 蛋白質 : 68.5 g 脂質 : 24.1 g 炭水化物 : 227.4 g 塩分 : 8.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1622 kcal 蛋白質 : 65.6 g 脂質 : 36.5 g 炭水化物 : 252.9 g 塩分 : 8.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1707 kcal 蛋白質 : 57.5 g 脂質 : 51.7 g 炭水化物 : 245.4 g 塩分 : 6.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1624 kcal 蛋白質 : 64.6 g 脂質 : 37.5 g 炭水化物 : 228.5 g 塩分 : 4.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1608 kcal 蛋白質 : 56.0 g 脂質 : 46.1 g 炭水化物 : 216.8 g 塩分 : 7.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1706 kcal 蛋白質 : 73.0 g 脂質 : 42.5 g 炭水化物 : 246.1 g 塩分 : 8.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1775 kcal 蛋白質 : 71.2 g 脂質 : 41.6 g 炭水化物 : 271.8 g 塩分 : 6.0 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1387 kcal 蛋白質 : 66.7 g 脂質 : 26.7 g 炭水化物 : 213.5 g 塩分 : 8.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1568 kcal 蛋白質 : 61.3 g 脂質 : 43.8 g 炭水化物 : 223.5 g 塩分 : 7.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1621 kcal 蛋白質 : 56.2 g 脂質 : 53.6 g 炭水化物 : 224.2 g 塩分 : 6.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1614 kcal 蛋白質 : 68.4 g 脂質 : 46.8 g 炭水化物 : 204.8 g 塩分 : 4.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1668 kcal 蛋白質 : 52.7 g 脂質 : 59.5 g 炭水化物 : 204.7 g 塩分 : 7.6 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1724 kcal 蛋白質 : 74.7 g 脂質 : 49.3 g 炭水化物 : 235.3 g 塩分 : 9.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1699 kcal 蛋白質 : 69.0 g 脂質 : 45.2 g 炭水化物 : 250.1 g 塩分 : 5.4 g

*都合により献立を変更することがあります。

献立一覧表

令和5年 4月

【モナトリエ】

	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 魚のゆう庵焼き キャベツの和えもの ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 もやしのごま和え 出し巻き卵 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 しらたきのそぼろ炒め 冷奴 佃煮	◎和食 御飯 味噌汁 キャベツのソテー 鯖の塩焼 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 しば漬け和え 茄子トベーコンのソテー 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ハムと卵のソテー ししゃも 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ホーレン草お浸し 肉じゃが ふりかけ
	◎洋食 パン ウインナー キャベツの和えもの わかめスープ	◎洋食 パン もやしのサラダ オムレツ スープ	◎洋食 ピザトースト しらたきのサラダ スクランブルエッグ リンゴジュース	◎洋食 パン キャベツのソテー ベーコンスライス スープ	◎洋食 ロールパン 胡瓜のサラダ 茄子のソテー 牛乳	◎洋食 パン ウインナーと卵のソテー マカロニサラダ スープ	◎洋食 パン カレーポテト ホーレン草サラダ スープ
昼食	おにぎり とんこつラーメン 餃子 フルーツ	御飯 煮魚 鶏肉とホーレン草の胡麻和え 蓮根の金平 フルーツヨーグルト	ビーフカレー 温野菜のドレッシング和え 福神漬け フルーツ	御飯 和風ピカタ ひじきのサラダ 大根の信田煮 豆乳入り味噌汁 漬けもの	御飯 クリームコロッケ ごぼうとササミのサラダ ブロッコリーの洋風スープ フルーツ	御飯 白身魚のきのこあんかけ 大根ととうみょうのソテー 山芋の磯和え 清汁 漬けもの	御飯 鶏肉海鮮塩たれ焼き 和風スパサラ きのこのバター炒め 清汁 漬けもの
昼間食	ドーナツ	ロールケーキ	クリームコンフェ	ゼリー	蒸しパン	プリン	おはぎ
夕食	御飯 牛肉の甘辛煮 厚揚げと根野菜の含め煮 スパサラ 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉のニラ塩炒め 春雨のサラダ 南瓜の煮付け 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の磯辺焼き レバーの生姜煮 オクラのおかか和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の照焼 山芋の白煮 ごま豆腐 清汁 飲むヨーグルト	御飯 ムニエル チンゲン菜の煮物 ツナサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉とキャベツの香味炒め 卵の花 もずく酢 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豆腐の肉みそかけ チンゲン菜の錦糸和え えび団子の煮物 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 : 1836 kcal 蛋白質 : 73.1 g 脂質 : 40.8 g 炭水化物 : 282.0 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1682 kcal 蛋白質 : 64.4 g 脂質 : 37.2 g 炭水化物 : 265.3 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1571 kcal 蛋白質 : 65.2 g 脂質 : 26.6 g 炭水化物 : 261.6 g 塩分 : 5.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1640 kcal 蛋白質 : 63.8 g 脂質 : 36.8 g 炭水化物 : 252.6 g 塩分 : 7.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1792 kcal 蛋白質 : 56.5 g 脂質 : 52.6 g 炭水化物 : 268.7 g 塩分 : 6.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1749 kcal 蛋白質 : 66.0 g 脂質 : 54.5 g 炭水化物 : 240.4 g 塩分 : 9.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1634 kcal 蛋白質 : 60.2 g 脂質 : 38.0 g 炭水化物 : 248.3 g 塩分 : 6.2 g
	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1645 kcal 蛋白質 : 62.4 g 脂質 : 41.5 g 炭水化物 : 248.3 g 塩分 : 7.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1593 kcal 蛋白質 : 61.8 g 脂質 : 38.6 g 炭水化物 : 243.0 g 塩分 : 5.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1600 kcal 蛋白質 : 67.9 g 脂質 : 34.8 g 炭水化物 : 249.0 g 塩分 : 5.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1572 kcal 蛋白質 : 59.9 g 脂質 : 41.0 g 炭水化物 : 231.7 g 塩分 : 7.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1797 kcal 蛋白質 : 60.0 g 脂質 : 62.3 g 炭水化物 : 246.1 g 塩分 : 6.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1720 kcal 蛋白質 : 60.9 g 脂質 : 60.8 g 炭水化物 : 226.0 g 塩分 : 9.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1543 kcal 蛋白質 : 58.4 g 脂質 : 39.6 g 炭水化物 : 224.9 g 塩分 : 7.5 g

*都合により献立を変更することがあります。