

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和5年 4月

[モナトリエ]

	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 大根とツナのソテー ごま豆腐 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 チンゲン菜の胡麻和え 煮魚 佃煮	◎和食 御飯 味噌汁 山芋とろろ ハムソテー 漬けもの	◎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 なすとウイナーソテー 青菜のお浸し 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ししゃも キャベツとワカメの土佐酢和え 練物
	◎洋食 パン 大根とツナのソテー スパサラダ スープ	◎洋食 パン チンゲン菜のサラダ ウイナー 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 ユールスローサラダ じゃがいもの洋風煮 スープ	◎洋食 パン バビーハム 南瓜サラダ スープ	◎洋食 パン なすとウイナーソテー 和風サラダ スープ	◎洋食 ロールパンとあんパン ベーコン キャベツとワカメの土佐サラダ 牛乳
昼食	ビーフカレー 茶そばサラダ 福神漬け フルーツ	御飯 ムチカツ 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	ロールパン ナポリタンスパゲッティ ツナサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉のバジルレモン焼き かぶ煮物 わさび酢和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ミートローフ さつまいもサラダ 五目豆煮 味噌汁 漬けもの	御飯 鶏肉の香草焼き 水菜のサラダ 味噌汁 フルーツ
昼間食	クリームコンフェ	ゼリー	ミルクくずもち	今川焼き	ドーナツ	ホットケーキ	ゼリー
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 茄子の四川風 ホウレン草の卵とじ 伴三絲 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の磯辺揚げ シュウマイ 竹輪のマヨネーズ和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 コロケ ごぼうのサラダ 焼きなす 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 さばの塩焼き 大根の酢の物 南瓜の含め煮 粕汁 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 : 1668 kcal 蛋白質 : 60.7 g 脂質 : 41.5 g 炭水化物 : 247.9 g 塩分 : 6.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1703 kcal 蛋白質 : 58.2 g 脂質 : 48.4 g 炭水化物 : 251.8 g 塩分 : 10.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1548 kcal 蛋白質 : 71.7 g 脂質 : 27.5 g 炭水化物 : 243.5 g 塩分 : 7.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1633 kcal 蛋白質 : 55.5 g 脂質 : 42.2 g 炭水化物 : 248.2 g 塩分 : 8.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1739 kcal 蛋白質 : 66.8 g 脂質 : 46.5 g 炭水化物 : 259.2 g 塩分 : 6.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1922 kcal 蛋白質 : 65.7 g 脂質 : 55.8 g 炭水化物 : 280.8 g 塩分 : 7.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1581 kcal 蛋白質 : 62.3 g 脂質 : 31.4 g 炭水化物 : 257.5 g 塩分 : 6.3 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1715 kcal 蛋白質 : 62.5 g 脂質 : 46.5 g 炭水化物 : 246.5 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 : 1607 kcal 蛋白質 : 54.6 g 脂質 : 45.2 g 炭水化物 : 236.7 g 塩分 : 9.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1652 kcal 蛋白質 : 64.3 g 脂質 : 48.6 g 炭水化物 : 230.6 g 塩分 : 7.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1833 kcal 蛋白質 : 64.0 g 脂質 : 57.6 g 炭水化物 : 259.2 g 塩分 : 7.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1569 kcal 蛋白質 : 60.8 g 脂質 : 43.9 g 炭水化物 : 230.7 g 塩分 : 5.2 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 4月30日(日)～5月6日(土)

[モナトリエ]

	4/30(日)	5/1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 ホウレン草の卵とじ えのきおろし 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 牛肉とごぼうの煮付け 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 パン ホウレン草ソテー 胡瓜のサラダ ジュース	◎洋食 パン 大根のおかかサラダ アスパラと卵のソテー 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 ロールパンとぶどうパン レタスと竹輪のサラダ 赤ウインナー 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 大根ソテー 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 鶏肉の野菜あんかけ 菜の花のお浸し 清汁 フルーツ	赤飯 煮魚 いかの梅和え きのこのバター炒め 味噌汁 漬けもの	御飯 スタミナ焼き ひじきのレモンマヨ和え しらたきの炒め煮 清汁 フルーツヨーグルト	御飯 肉じゃが グリーンサラダ 焼きビーフン 味噌汁 漬けもの	御飯 コロケ マカロニサラダ 蓮根の金平 ワカメスープ フルーツ	おにぎり かき揚げうどん 白菜の浅漬け フルーツ	御飯 白身魚の南蛮漬け 鶏肉と竹輪の胡麻和え ニラ玉 清汁 漬けもの
昼間食	しっとり蒸しパン	どら焼き	ゼリー	水ようかん	バームクーヘン	ロールケーキ	ドーナツ
夕食	御飯 豆腐と茄子の炒め煮 おきゅうと 山クラゲ炒め 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉とブロッコリーの卸しかけ 茶そばサラダ 山菜の煮付 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚のムニエル 青菜の含煮 ごま酢和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の磯辺焼き 茄子の甘辛煮 ブロッコリーとツナの和え物 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉ケチャップソースかけ レバーの照煮 ワカメのサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 天津風カニ玉風 厚揚げの含め煮 青菜としらすの和え物 中華スープ 飲むヨーグルト	御飯 牛肉とゴーヤ炒め物 キャベツのマヨ和え 切干し大根の煮付 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 : 1660 kcal 蛋白質 : 61.2 g 脂質 : 43.7 g 炭水化物 : 249.2 g 塩分 : 6.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1511 kcal 蛋白質 : 75.6 g 脂質 : 19.3 g 炭水化物 : 249.7 g 塩分 : 8.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1438 kcal 蛋白質 : 58.1 g 脂質 : 22.7 g 炭水化物 : 249.5 g 塩分 : 6.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1772 kcal 蛋白質 : 66.0 g 脂質 : 45.5 g 炭水化物 : 264.2 g 塩分 : 8.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1681 kcal 蛋白質 : 61.8 g 脂質 : 44.3 g 炭水化物 : 251.8 g 塩分 : 7.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1658 kcal 蛋白質 : 58.6 g 脂質 : 36.2 g 炭水化物 : 263.3 g 塩分 : 7.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1885 kcal 蛋白質 : 76.8 g 脂質 : 54.2 g 炭水化物 : 261.6 g 塩分 : 7.3 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1548 kcal 蛋白質 : 52.5 g 脂質 : 40.8 g 炭水化物 : 239.2 g 塩分 : 5.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1436 kcal 蛋白質 : 72.4 g 脂質 : 22.6 g 炭水化物 : 229.2 g 塩分 : 7.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1380 kcal 蛋白質 : 57.8 g 脂質 : 26.7 g 炭水化物 : 228.1 g 塩分 : 5.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1690 kcal 蛋白質 : 63.1 g 脂質 : 51.9 g 炭水化物 : 235.5 g 塩分 : 9.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1617 kcal 蛋白質 : 58.6 g 脂質 : 51.9 g 炭水化物 : 224.0 g 塩分 : 6.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1636 kcal 蛋白質 : 58.4 g 脂質 : 42.5 g 炭水化物 : 244.6 g 塩分 : 7.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1843 kcal 蛋白質 : 72.7 g 脂質 : 60.1 g 炭水化物 : 247.1 g 塩分 : 9.1 g

*都合により献立を変更することがあります。