

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

令和5年 5月

【モナトリエ】

	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼き もやしの和えもの 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 角天の煮物 白菜のお浸し 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ごま豆腐 魚の塩焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 チゲン菜とベーコンソテー 春雨の和風和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 じゃが煮 生酢 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 魚の醤油焼き ゴーヤの卵炒め 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ミートボール か風味和え ふりかけ
	◎洋食 ロールサンド スクラブルエッグ もやしサラダ ジュース	◎洋食 パン ロースハム 白菜のサラダ スープ	◎洋食 パン ゆで卵 ウインナー スープ	◎洋食 パン チゲン菜とベーコンソテー 春雨のサラダ スープ	◎洋食 ピザトースト ポテトサラダ フルーツ 牛乳	◎洋食 パン ウインナー ゴーヤの卵炒め スープ	◎洋食 パン ミートボール か風味和え オレンジジュース
昼食	御飯 牛肉とズッキーニ炒め物 五色生酢 たけのこの土佐煮 味噌汁 漬物	パン 春キャベツスパゲッティ ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の甘酢煮 ブロッコリーの梅マヨサラダ 味噌汁 漬物	ビビンバ丼 ピーナツ和え ワカメスープ フルーツ	御飯 カレーのムニエル チーズ風味サラダ 山クラゲの炒り煮 清汁 漬物	御飯 鶏肉のスタミナ焼き 梅り豆腐 梅肉和え 味噌汁 漬物	ピース御飯 クリームコロッケ ササミのゴマドレサラダ 煮物(花かんも) 味噌汁 フルーツ
昼間食	コンポート	しっとり饅頭	クリームコンフェ	クレープ	杏仁フルーツ	蒸しパン	どら焼き
夕食	御飯 赤魚のみぞれ煮 カリフラワーとベーコンソテー 華風和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 豆腐とアスパラの四川風 シューマイ 白菜のおかか和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鱈の利久焼き ひじきのサラダ 煮物(かんもトキ) 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の生姜煮 お浸し 焼きビーフン 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉の塩たれ炒め ぜんまいのナムル 大根煮物 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 パン粉焼き 胡瓜としば漬けの和えもの 厚揚げと野菜の煮物 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の照煮 もやしの萘の卵ソテー マロニーの酢の物 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 : 1609 kcal 蛋白質 : 60.3 g 脂質 : 44.9 g 炭水化物 : 229.1 g 塩分 : 6.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1608 kcal 蛋白質 : 64.9 g 脂質 : 34.7 g 炭水化物 : 247.8 g 塩分 : 8.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1578 kcal 蛋白質 : 66.4 g 脂質 : 35.4 g 炭水化物 : 240.8 g 塩分 : 7.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1477 kcal 蛋白質 : 60.1 g 脂質 : 28.2 g 炭水化物 : 237.7 g 塩分 : 5.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1489 kcal 蛋白質 : 58.0 g 脂質 : 23.8 g 炭水化物 : 250.5 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1659 kcal 蛋白質 : 71.8 g 脂質 : 37.1 g 炭水化物 : 246.0 g 塩分 : 8.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1858 kcal 蛋白質 : 71.4 g 脂質 : 47.4 g 炭水化物 : 277.0 g 塩分 : 7.1 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1696 kcal 蛋白質 : 65.1 g 脂質 : 54.6 g 炭水化物 : 199.2 g 塩分 : 7.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1488 kcal 蛋白質 : 63.3 g 脂質 : 37.6 g 炭水化物 : 215.6 g 塩分 : 6.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1497 kcal 蛋白質 : 64.7 g 脂質 : 42.4 g 炭水化物 : 211.3 g 塩分 : 6.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1389 kcal 蛋白質 : 59.3 g 脂質 : 28.8 g 炭水化物 : 218.1 g 塩分 : 7.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1708 kcal 蛋白質 : 71.7 g 脂質 : 39.4 g 炭水化物 : 263.2 g 塩分 : 8.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1606 kcal 蛋白質 : 68.9 g 脂質 : 42.9 g 炭水化物 : 227.5 g 塩分 : 8.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1803 kcal 蛋白質 : 69.5 g 脂質 : 46.5 g 炭水化物 : 270.6 g 塩分 : 6.7 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

# 献立一覧表

令和 5年 5月28日(日)～6月3日(土)

[モナトリエ]

	5/28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	6/1(木)	2(金)	3(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 ポテトの煮物 ごま和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ホッケの塩焼 厚焼き卵 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 ピーナッツ和え 里芋含煮 煮豆	◎和食 御飯 味噌汁 パプリカとウインナーソテー 大根の和え物 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 鯖の塩焼 青菜のお浸し 煮豆	◎和食 御飯 味噌汁 厚焼き卵 いんげんの土佐和え 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 魚の紫蘇オイル焼き 酢の物 漬けもの
	◎洋食 パン ポテトと挽き肉のソテー マカロニサラダ スープ	◎洋食 パン ポイルウインナー 落とし焼き スープ	◎洋食 パン アスパラサラダ 豚肉と玉葱ソテー 牛乳	◎洋食 パン パプリカとウインナーソテー 大根とレタスのサラダ スープ	◎洋食 ロールパン ブロッコリーのサラダ 落とし焼き リンゴジュース	◎洋食 パン スパサラ いんげんのソテー スープ	◎洋食 パン ベーコン 胡瓜のサラダ スープ
昼食	御飯 鶏肉の竜田焼き モロヘイヤの和え物 ふるふき大根 味噌汁 漬物	ゆかりおにぎり 焼きうどん ワカメのサラダ フルーツ	御飯 鶏肉の葱塩ソースかけ 新玉葱の明太サラダ えび団子の煮物 يونクリームスープ フルーツ	御飯 魚の山椒焼き インゲンの練りごま和え じゃが芋真砂和え 清汁 フルーツ	赤飯 豚肉と野菜の生姜焼き 南瓜の含め煮 胡瓜とムキエビの酢の物 清汁 アセロラジュレ	御飯 クリームシチュー 野菜サラダの盛り合わせ キャバツとベーコンのソテー 杏仁フルーツ 漬けもの	御飯 カニクリームコロッケ アボカドサラダ カリフラワーソテー コンソメスープ 漬けもの
	昼間食 バームクーヘン	ミルクくずもち	イチゴクレープ	ゼリー	抹茶蒸しパン	どら焼き	ドーナツ
夕食	御飯 魚の南部焼き 中華炒め 冷奴 清汁 飲むヨーグルト	御飯 ゆで鶏のからし味噌 山羊のナマケ和え レバーの生姜煮 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 白身魚のフライ 洋風煮物 イカサラダ 清汁 飲むヨーグルト	御飯 和風ハンバーグ もやし玉炒め レモン和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の梅肉焼き シューマイ キャバツのマヨ和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 野菜チーズオムレツ風 ホーレン草の和え物 焼きビーフン 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉の柳川風煮 青菜とハムの炒め物 おぎゆうと 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 : 1485 kcal 蛋白質 : 59.3 g 脂質 : 33.4 g 炭水化物 : 231.5 g 塩分 : 7.2 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1490 kcal 蛋白質 : 58.5 g 脂質 : 46.2 g 炭水化物 : 202.4 g 塩分 : 6.9 g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1698 kcal 蛋白質 : 81.2 g 脂質 : 23.1 g 炭水化物 : 282.2 g 塩分 : 6.0 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1798 kcal 蛋白質 : 83.6 g 脂質 : 37.4 g 炭水化物 : 275.7 g 塩分 : 7.1 g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1991 kcal 蛋白質 : 60.4 g 脂質 : 65.4 g 炭水化物 : 277.5 g 塩分 : 5.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1913 kcal 蛋白質 : 63.7 g 脂質 : 71.1 g 炭水化物 : 250.1 g 塩分 : 5.7 g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1863 kcal 蛋白質 : 78.9 g 脂質 : 38.9 g 炭水化物 : 244.5 g 塩分 : 6.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1783 kcal 蛋白質 : 78.3 g 脂質 : 42.3 g 炭水化物 : 221.3 g 塩分 : 6.9 g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1818 kcal 蛋白質 : 80.9 g 脂質 : 37.8 g 炭水化物 : 279.2 g 塩分 : 7.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1767 kcal 蛋白質 : 80.6 g 脂質 : 42.7 g 炭水化物 : 257.6 g 塩分 : 6.6 g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1805 kcal 蛋白質 : 67.1 g 脂質 : 45.1 g 炭水化物 : 269.6 g 塩分 : 7.5 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1746 kcal 蛋白質 : 63.8 g 脂質 : 45.4 g 炭水化物 : 260.2 g 塩分 : 7.4 g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1675 kcal 蛋白質 : 55.9 g 脂質 : 47.8 g 炭水化物 : 245.6 g 塩分 : 6.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1730 kcal 蛋白質 : 54.7 g 脂質 : 59.8 g 炭水化物 : 236.3 g 塩分 : 7.7 g

\*都合により献立を変更することがあります。