

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和5年 6月

[モナトリエ]

	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 大根のくず煮 冷奴 練物	◎和食 御飯 味噌汁 厚揚げの煮物 魚の塩焼 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ブロッコリーと鶏肉の山葵和え 冬瓜の含煮 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ししゃも 白菜の香味和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 スクランブルエッグ 煮物(カンモトキ) 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ごま豆腐 魚の香草焼き 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 卵の花 キャベツとかまぼこの胡麻和え 漬けもの
	◎洋食 パン 大根のサラダ ベビーハム スープ	◎洋食 パン 厚揚げのソテー ハム卵サラダ スープ	◎洋食 パン ブロッコリーと鶏肉の山葵サラダ 冬瓜のソテー スープ	◎洋食 パン ゆで卵 白菜の香味サラダ スープ	◎洋食 ロールパンとぶどうパン スクランブルエッグ スパサラダ スープ	◎洋食 パン ピーマンとハムソテー グリーンサラダ スープ	◎洋食 パン フライドポテト キャベツのゴマドレッシング和え ヤクルト
昼食	御飯 赤魚の煮付け 蕪玉ソテー 山芋の和え物 清汁 漬けもの	野菜カレー 唐揚げ ごぼうサラダ フルーツ	御飯 鯖の塩焼き オクラの胡麻和え 炒り豆腐 味噌汁 漬けもの	御飯 豚肉のレモン焼き 大根のマヨ和え ひじきの煮付け 清汁 漬けもの	おにぎり みそラーメン 餃子 フルーツ	五色丼 茶そばサラダ スープ フルーツ	御飯 ホキの紫蘇オイル焼き 春雨のマヨネーズ和え なすの含煮 ワンタンスープ 漬けもの
	もみじまんじゅう	ロールケーキ	バナナケーキ	ゼリー	ゼリー	くずもち	しっとり饅頭
夕食	御飯 ハンバーグ ひじきサラダ 山クラゲの炒り煮 コンソメスープ 飲むヨーグルト	御飯 魚の中華野菜のせ 焼き茄子 かくてんの煮付け 清汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉とじゃがいも炒め いんげんとえのきソテー 山芋の和えもの 清汁 飲むヨーグルト	御飯 白身魚フライタルソースかけ じゃが芋のコンバター炒め いかサラダ コンソメスープ 飲むヨーグルト	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ 角天と大豆の煮付け 小松菜のお浸し 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鯖の味噌焼き かフラワーのパプリカ和え ひじきの煮付け 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉としめじソテーのせ 白和え 冬瓜の枝豆あん 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 : 1658 kcal 蛋白質 : 74.5g 脂質 : 36.2g 炭水化物 : 247.9g 塩分 : 6.7g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1579 kcal 蛋白質 : 77.4g 脂質 : 39.3g 炭水化物 : 222.1g 塩分 : 7.6g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 2017 kcal 蛋白質 : 68.0g 脂質 : 64.3g 炭水化物 : 282.7g 塩分 : 7.6g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1964 kcal 蛋白質 : 66.6g 脂質 : 70.1g 炭水化物 : 261.9g 塩分 : 9.3g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1668 kcal 蛋白質 : 66.5g 脂質 : 39.1g 炭水化物 : 250.7g 塩分 : 6.3g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1593 kcal 蛋白質 : 66.4g 脂質 : 41.7g 炭水化物 : 230.1g 塩分 : 6.3g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1741 kcal 蛋白質 : 61.6g 脂質 : 58.3g 炭水化物 : 240.7g 塩分 : 5.3g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1723 kcal 蛋白質 : 61.9g 脂質 : 65.1g 炭水化物 : 221.6g 塩分 : 5.2g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1700 kcal 蛋白質 : 64.1g 脂質 : 32.4g 炭水化物 : 276.1g 塩分 : 6.1g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1619 kcal 蛋白質 : 61.3g 脂質 : 34.5g 炭水化物 : 253.6g 塩分 : 6.6g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1625 kcal 蛋白質 : 66.2g 脂質 : 29.9g 炭水化物 : 263.4g 塩分 : 6.9g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1560 kcal 蛋白質 : 63.1g 脂質 : 31.9g 炭水化物 : 251.7g 塩分 : 7.8g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1468 kcal 蛋白質 : 56.7g 脂質 : 32.7g 炭水化物 : 227.4g 塩分 : 6.6g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1442 kcal 蛋白質 : 55.7g 脂質 : 35.7g 炭水化物 : 219.3g 塩分 : 6.3g

*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 6月

[モナトリエ]

	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 煮魚 胡瓜の和風和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 蓮根の金平 春雨の和えもの 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 魚の醤油焼き ペビーハムソテー 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ミートボール かニ風味和え 味付けのり	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 チンゲン菜のソテー 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼 ジャーマンポテト風 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 ピーナッツ和え 卵の花 煮豆
	◎洋食 パン 胡瓜のサラダ ベーコン スープ	◎洋食 パン ウインナー 春雨のサラダ スープ	◎洋食 ピザトースト ペビーハムソテー バナナ 牛乳	◎洋食 パン ミートボール かニ風味サラダ スープ	◎洋食 パン チンゲン菜のソテー マカロニサラダ スープ	◎洋食 パン ポイルウインナー ジャーマンポテト スープ	◎洋食 パン アスパラサラダ 豚肉と玉葱ソテー スープ
昼食	御飯 鶏モモ照焼チーズ かニのサラダ もやし炒め 西京汁 漬物	御飯 白身魚の唐揚げ さつま芋の甘露煮 ハムとブロッコリーのサラダ 清汁 漬けもの	パン スパゲティ-ミートソース ツナサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鯖の照焼き 里芋の味噌かけ ゴーヤの卵とじ 清汁 漬けもの	御飯 冷やししゃぶしゃぶ 南瓜含煮 ホーレン草お浸し 味噌汁 コンポート	御飯 魚の香草焼き イカのゴマ酢和え なすの含煮 味噌汁 漬けもの	御飯 コロケ 厚揚げの炒め煮 トレッチング和え 清汁 漬けもの
昼間食	桜餅	ミニパンケーキ	蒸しパン	クリームコンフェ	ドーナツ	ゼリー	フルーツみつ豆
夕食	御飯 カレイの煮付 大根煮物 しそ風味和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 マーボー豆腐 あさりの卵とじ わさび酢和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 煮魚 キャベツの甘酢和え 厚揚げと鶏肉のソテー 清汁 飲むヨーグルト	御飯 松風焼き 切干し大根煮付 ところてん おぼろ汁 飲むヨーグルト	御飯 カレー風味焼き ひじきの煮付け カリフラワーのゆかり和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の吉野焼き 大根煮物 リンゴサラダ 清汁 飲むヨーグルト	御飯 赤魚のおろしホシ酢かけ チンゲン菜のえのき和え レバーの生姜煮 おぼろ汁 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 : 1480 kcal 蛋白質 : 63.4 g 脂質 : 27.9 g 炭水化物 : 235.6 g 塩分 : 7.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1706 kcal 蛋白質 : 59.7 g 脂質 : 41.5 g 炭水化物 : 261.2 g 塩分 : 6.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1734 kcal 蛋白質 : 73.8 g 脂質 : 35.6 g 炭水化物 : 267.5 g 塩分 : 7.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1715 kcal 蛋白質 : 74.0 g 脂質 : 41.4 g 炭水化物 : 250.3 g 塩分 : 7.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1672 kcal 蛋白質 : 59.6 g 脂質 : 43.8 g 炭水化物 : 259.0 g 塩分 : 6.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1619 kcal 蛋白質 : 64.0 g 脂質 : 37.0 g 炭水化物 : 245.9 g 塩分 : 8.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1792 kcal 蛋白質 : 78.8 g 脂質 : 47.8 g 炭水化物 : 252.9 g 塩分 : 6.2 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1423 kcal 蛋白質 : 59.8 g 脂質 : 33.5 g 炭水化物 : 215.4 g 塩分 : 8.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1786 kcal 蛋白質 : 62.5 g 脂質 : 58.1 g 炭水化物 : 246.1 g 塩分 : 7.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1731 kcal 蛋白質 : 77.8 g 脂質 : 40.0 g 炭水化物 : 260.2 g 塩分 : 7.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1635 kcal 蛋白質 : 73.1 g 脂質 : 42.9 g 炭水化物 : 231.4 g 塩分 : 8.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1680 kcal 蛋白質 : 58.3 g 脂質 : 52.1 g 炭水化物 : 221.5 g 塩分 : 6.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1692 kcal 蛋白質 : 64.0 g 脂質 : 49.2 g 炭水化物 : 242.4 g 塩分 : 9.6 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1709 kcal 蛋白質 : 79.3 g 脂質 : 50.6 g 炭水化物 : 230.1 g 塩分 : 6.9 g

*都合により献立を変更することがあります。