

|     |       |       |
|-----|-------|-------|
| 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 7月

[モナトリエ]

|     | 16(日)  | 17(月)  | 18(火)  | 19(水)  | 20(木)  | 21(金)  | 22(土)  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食  | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>胡瓜と竹輪の和え物<br>大根の金平<br>煮豆   | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>ホッケの塩焼き<br>白菜レモン風味和え<br>ふりかけ   | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>筍炒め<br>甘酢和え<br>漬けもの  | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>カリフラワーとベーコンソテー<br>白和え<br>漬けもの  | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>ピーナッツ豆腐<br>さばの塩焼<br>漬けもの   | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>煮魚<br>もやしの和えもの<br>漬けもの   | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>角天の煮物<br>白菜の浅漬け風<br>味付けのり  |
|     | ◎洋食<br>パン<br>胡瓜と竹輪のサラダ<br>大根のサラダ<br>ジュース   | ◎洋食<br>パン<br>白菜レモン風味和え<br>ウインナー<br>ジュース  | ◎洋食<br>ロールパンとレーズンロール<br>マカロニサラダ<br>キャベツサラダ<br>スープ  | ◎洋食<br>パン<br>カリフラワーとベーコンソテー<br>ソーセージ<br>スープ  | ◎洋食<br>パン<br>ベーコン<br>南瓜サラダ<br>スープ  | ◎洋食<br>パン<br>スクラブルエッグ<br>もやしサラダ<br>牛乳 100  | ◎洋食<br>パン<br>ロースハム<br>スパサラダ<br>スープ   |
| 昼食  | 御飯<br>鶏肉のから揚げ風黒酢あんか<br>もやしの胡麻和え<br>エビ玉<br>清汁<br>漬けもの   | 御飯<br>魚のエッグのせ焼き<br>マリネサラダ<br>煮浸し<br>清汁<br>漬けもの   | コロケカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>卵スープ<br>漬け物   | 御飯<br>ホキの磯辺焼き<br>かまぼこの胡麻和え<br>蓮根のそぼろ煮<br>清汁<br>漬けもの  | 五目ご飯<br>揚げ豆腐<br>花がんもの煮付け<br>キャベツの和え物<br>清汁<br>茶碗蒸し<br>漬けもの   | 御飯<br>鯖の若狭焼き<br>たらもサラダ<br>しらたきの煮物<br>コンソメスープ<br>フルーツヨーグルト  | 御飯<br>鱈フライ<br>南瓜含煮<br>ドレッシング和え<br>清汁<br>漬けもの   |
| 昼間食 | ミニ桜餅   | 水ようかん  | ロールケーキ   | お楽しみおやつ<br>(水まんじゅう)  | 豆パン  | たい焼き   | クリームコンフェ   |
| 夕食  | 御飯<br>白身魚のレモン蒸し<br>ひじきとたけのこの和え物<br>厚揚げの煮物<br>味噌汁<br>飲むヨーグルト  | 御飯<br>豚肉のマスタード焼き<br>なすのそぼろ煮<br>ところ天<br>味噌汁<br>飲むヨーグルト  | 御飯<br>味噌煮<br>小松菜の和え物<br>ハムと野菜の炒め物<br>清汁<br>飲むヨーグルト   | 御飯<br>竜田焼き<br>豆腐のサラダ<br>マカロニソテー<br>味噌汁<br>飲むヨーグルト  | 御飯<br>冷やししゃぶしゃぶ<br>ひじきのサラダ<br>大根の田舎煮込み<br>清汁<br>飲むヨーグルト  | 御飯<br>豚バラ大根煮<br>キャベツのソテー<br>山羊の和え物<br>味噌汁<br>飲むヨーグルト   | 御飯<br>牛肉の焼肉炒め<br>冷奴「刻み野菜のせ」<br>ゴーヤのごまマヨネーズ和え<br>清汁<br>飲むヨーグルト                                      |
| 成分値 | <一日合計><br>◎選択メニュー1<br>エネルギー : 1791 kcal<br>蛋白質 : 70.5g<br>脂質 : 49.4g<br>炭水化物 : 256.3g<br>塩分 : 7.2g | <一日合計><br>◎選択メニュー1<br>エネルギー : 1639 kcal<br>蛋白質 : 67.4g<br>脂質 : 44.7g<br>炭水化物 : 232.1g<br>塩分 : 6.6g | <一日合計><br>◎選択メニュー1<br>エネルギー : 1666 kcal<br>蛋白質 : 59.0g<br>脂質 : 30.3g<br>炭水化物 : 282.4g<br>塩分 : 8.1g | <一日合計><br>◎選択メニュー1<br>エネルギー : 1774 kcal<br>蛋白質 : 72.6g<br>脂質 : 52.5g<br>炭水化物 : 237.8g<br>塩分 : 7.3g | <一日合計><br>◎選択メニュー1<br>エネルギー : 1915 kcal<br>蛋白質 : 72.3g<br>脂質 : 54.6g<br>炭水化物 : 273.6g<br>塩分 : 9.3g | <一日合計><br>◎選択メニュー1<br>エネルギー : 1771 kcal<br>蛋白質 : 61.9g<br>脂質 : 47.4g<br>炭水化物 : 267.0g<br>塩分 : 7.2g | <一日合計><br>◎選択メニュー1<br>エネルギー : 1608 kcal<br>蛋白質 : 67.3g<br>脂質 : 41.3g<br>炭水化物 : 234.4g<br>塩分 : 6.0g |
|     | ◎選択メニュー2<br>エネルギー : 1697 kcal<br>蛋白質 : 67.2g<br>脂質 : 52.2g<br>炭水化物 : 233.0g<br>塩分 : 6.5g           | ◎選択メニュー2<br>エネルギー : 1623 kcal<br>蛋白質 : 63.1g<br>脂質 : 49.5g<br>炭水化物 : 224.9g<br>塩分 : 7.0g           | ◎選択メニュー2<br>エネルギー : 1631 kcal<br>蛋白質 : 57.6g<br>脂質 : 39.9g<br>炭水化物 : 254.6g<br>塩分 : 9.4g           | ◎選択メニュー2<br>エネルギー : 1767 kcal<br>蛋白質 : 70.3g<br>脂質 : 57.8g<br>炭水化物 : 231.8g<br>塩分 : 9.2g           | ◎選択メニュー2<br>エネルギー : 1921 kcal<br>蛋白質 : 69.2g<br>脂質 : 63.5g<br>炭水化物 : 252.4g<br>塩分 : 9.8g           | ◎選択メニュー2<br>エネルギー : 1758 kcal<br>蛋白質 : 64.1g<br>脂質 : 53.7g<br>炭水化物 : 249.8g<br>塩分 : 6.8g           | ◎選択メニュー2<br>エネルギー : 1551 kcal<br>蛋白質 : 64.5g<br>脂質 : 46.3g<br>炭水化物 : 214.0g<br>塩分 : 5.0g           |

\*都合により献立を変更することがあります。