

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和5年 10月

[モナトリエ]

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(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 青菜の和えもの ししゃもの塩焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 卵豆腐 豚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 スープ	◎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 レタスと卵のサラダ 赤ウインナー ヤクルト	◎洋食 パン ベーコン グリーンサラダ スープ	◎洋食 パン 水菜とツナ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	赤飯 煮魚 いかの梅和え きのこのバター炒め 味噌汁 漬け物	御飯 チーズチキンカツ お浸し(小松菜) 竹輪の甘辛煮 パンプキンスープ 漬け物	御飯 カレイの味噌煮 大根のごまマヨ和え 南瓜含煮 清汁 漬け物	御飯 アジフライ マカロニサラダ レタスの金平 角天の金平 ワカメスープ フルーツ	御飯 焼き肉 ひじきの味噌マヨ和え 含煮(高野豆腐) 清汁 フルーツヨーグルト	ドライカレー(エッグのせ) チーズ風味サラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の山椒焼き インゲン(の)練りごま和え おかか煮(白菜) えび団子のスープ 漬け物
昼間食	しっとり蒸しパン	プリン	バナナカステラ	ホットケーキ	たい焼き	ミルクくずもち	オレンジ蒸しパン
夕食	御飯 豆腐と茄子の炒め煮 生酢 山クラゲ炒め 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 照焼 冷奴(野菜のせ) もやしの山椒 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 干草焼き キャベツの中華風和え しらたきの金平 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 和風ハンバーグ 中華イモ ソーメンサラダ 清汁 飲むヨーグルト	御飯 ムニエル 青菜の含煮 もずく酢 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉のもろみ焼 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 豚肉とゴーヤの炒煮 レバーの甘辛煮 ワカメのサラダ 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 : 1499 kcal 蛋白質 : 59.1 g 脂質 : 33.1 g 炭水化物 : 237.9 g 塩分 : 7.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1612 kcal 蛋白質 : 60.2 g 脂質 : 39.9 g 炭水化物 : 247.3 g 塩分 : 8.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1681 kcal 蛋白質 : 66.3 g 脂質 : 34.6 g 炭水化物 : 270.0 g 塩分 : 7.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1791 kcal 蛋白質 : 81.3 g 脂質 : 37.1 g 炭水化物 : 272.3 g 塩分 : 8.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1843 kcal 蛋白質 : 61.4 g 脂質 : 54.4 g 炭水化物 : 279.5 g 塩分 : 9.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1822 kcal 蛋白質 : 71.9 g 脂質 : 55.2 g 炭水化物 : 244.0 g 塩分 : 6.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1709 kcal 蛋白質 : 90.2 g 脂質 : 35.1 g 炭水化物 : 244.7 g 塩分 : 7.5 g
	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1389 kcal 蛋白質 : 55.1 g 脂質 : 34.3 g 炭水化物 : 213.4 g 塩分 : 8.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1537 kcal 蛋白質 : 57.0 g 脂質 : 43.2 g 炭水化物 : 226.8 g 塩分 : 7.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1623 kcal 蛋白質 : 66.0 g 脂質 : 38.6 g 炭水化物 : 248.6 g 塩分 : 6.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1788 kcal 蛋白質 : 79.7 g 脂質 : 47.4 g 炭水化物 : 251.9 g 塩分 : 7.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1780 kcal 蛋白質 : 58.8 g 脂質 : 61.4 g 炭水化物 : 252.8 g 塩分 : 8.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1791 kcal 蛋白質 : 71.3 g 脂質 : 61.4 g 炭水化物 : 223.6 g 塩分 : 6.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1667 kcal 蛋白質 : 86.1 g 脂質 : 41.0 g 炭水化物 : 230.2 g 塩分 : 9.3 g

*都合により献立を変更することがあります。

総務長	施設栄養士	委託責任者

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和5年 10月

[モナトリエ]

	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 高菜とポテト炒め 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 和え物(キャベツ) 魚の塩焼 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 厚焼き卵 きゅうりの酢の物 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 白和え ししゃも 練物	◎和食 御飯 味噌汁 ベーコンソテー ごま豆腐 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 野菜の甘酢あえ 南瓜とハムソテー 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 焼き鮭 しそ昆布和え 漬けもの
	◎洋食 パン ソーセージ入りスクランブル コールスローサラダ スープ	◎洋食 パン キャベツのサラダ ゆで卵 スープ	◎洋食 パン ウインナー グリーンサラダ スープ	◎洋食 ロールパン ブロッコリーサラダ フライドポテト ジュース	◎洋食 パン ベーコンソテー ナポリタンスパゲティ スープ	◎洋食 パン 南瓜とハムソテー キュウリとチーズのサラダ スープ	◎洋食 パン ふだんそうのソテー ビービーハム スープ
昼食	おにぎり 角天そば 大根サラダ フルーツ	御飯 白身魚の煮付け ホウレン草と竹輪の胡麻和え ニラソテー 清汁 漬け物	御飯 ポークチャップ しらたきの煮物 お浸し(小松菜) 清汁 漬け物	中華丼 春雨のソテー ワカメスープ フルーツ	御飯 豚肉の味噌炒め ソーメンサラダ ふろふき大根 清汁 漬け物	御飯 魚のマヨネーズ焼き 山芋の海苔和え ひじきの煮付け コンクリームスープ フルーツ	おにぎり 山かけうどん 焼きなす フルーツ
昼間食	クレープ	豆パン	ケーキ	今川焼き	コーヒーゼリー	ミニたい焼き	パウンドケーキ
夕食	御飯 蒸し魚(タルタルソースのせ) 茄子のソテー ブロッコリーのレモン風味和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 すき焼き風 胡瓜のマヨ和え 山海煮 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚のジャポネソース焼き カリフラワーの土佐和え もやしの山椒 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉の生姜煮 高菜の炒め物 厚揚げの酢の物 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 赤魚の揚げ煮 鶏挽肉とキャベツの卵とじ 茄子の葱和え おぼろ汁 飲むヨーグルト	御飯 揚げだし豆腐 胡瓜の酢の物 がめ煮 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 おでん 切干し大根の煮付け 春雨サラダ 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 : 1558 kcal 蛋白質 : 59.3 g 脂質 : 27.8 g 炭水化物 : 262.3 g 塩分 : 8.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1752 kcal 蛋白質 : 74.5 g 脂質 : 38.5 g 炭水化物 : 271.2 g 塩分 : 8.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1392 kcal 蛋白質 : 60.7 g 脂質 : 28.9 g 炭水化物 : 217.0 g 塩分 : 7.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1614 kcal 蛋白質 : 69.0 g 脂質 : 28.9 g 炭水化物 : 257.2 g 塩分 : 6.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1746 kcal 蛋白質 : 69.2 g 脂質 : 42.4 g 炭水化物 : 261.2 g 塩分 : 8.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1761 kcal 蛋白質 : 64.6 g 脂質 : 41.4 g 炭水化物 : 280.5 g 塩分 : 7.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1712 kcal 蛋白質 : 67.3 g 脂質 : 30.3 g 炭水化物 : 284.4 g 塩分 : 9.1 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1519 kcal 蛋白質 : 60.5 g 脂質 : 32.8 g 炭水化物 : 238.9 g 塩分 : 7.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1657 kcal 蛋白質 : 70.6 g 脂質 : 39.0 g 炭水化物 : 250.2 g 塩分 : 7.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1373 kcal 蛋白質 : 57.9 g 脂質 : 35.1 g 炭水化物 : 203.6 g 塩分 : 7.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1533 kcal 蛋白質 : 59.4 g 脂質 : 29.0 g 炭水化物 : 250.7 g 塩分 : 6.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1653 kcal 蛋白質 : 68.1 g 脂質 : 43.8 g 炭水化物 : 241.2 g 塩分 : 9.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1699 kcal 蛋白質 : 65.8 g 脂質 : 45.9 g 炭水化物 : 257.0 g 塩分 : 7.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1627 kcal 蛋白質 : 65.9 g 脂質 : 32.1 g 炭水化物 : 263.2 g 塩分 : 10.3 g

*都合により献立を変更することがあります。