

献立一覽表

令和5年 10月

[モナトリエ]

	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 鯖の煮付 冷奴 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 ホウレン草と竹輪の和え物 大根の金平 煮豆	◎和食 御飯 味噌汁 ホウレン草と竹輪の和え物 大根の金平 煮豆	◎和食 御飯 味噌汁 ホウレン草と竹輪の和え物 大根の金平 煮豆	◎和食 御飯 味噌汁 もやし炒め 甘酢和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 カリフラワーとベーコンソテー 卵の花 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ごま豆腐 さばの塩焼 漬けもの
昼食	◎洋食 パン フライドポテト ロースハム スープ	◎洋食 パン オムレツ 大根のサラダ スープ	◎洋食 パン オムレツ 大根のサラダ スープ	◎洋食 パン 白菜レモン風味和え ウインナー ヤクルト	◎洋食 ロールパンとレーズンロール もやし炒め キャベツサラダ スープ	◎洋食 パン カリフラワーとベーコンソテー ナポリタンスパゲティ 牛乳	◎洋食 パン ペーコン 南瓜サラダ スープ
夕食	◎和食 御飯 回鍋肉 焼きビーフン ザーサイと胡瓜の和えもの ワンタンスープ フルーツ	◎和食 御飯 野菜のあんかけ(黄金カレイ) ホーレン草お浸し 角天の金平 漬物	◎和食 御飯 焼き肉風味 胡瓜揚げの甘酢 油揚げのスープ 中華揚げ物	◎和食 御飯 魚の袖庵煮 生酢 ごぼうと牛肉の煮付け 西京汁 コンポート	◎和食 御飯 八宝菜 大芋 伴三絲 中華スープ 漬物	◎和食 山菜おこわ 鶏の天ぷらおろしかけ 山ウラゲの炒り煮 冷奴 おぼろ汁 茶碗蒸し 漬物	◎和食 御飯 たらの葉蘇香味オイル焼き 海老サラダ ひじきの煮付け ヨーグルト和え
昼間食	ぜんざい	コーヒーゼリー	お楽しみおやつ 季節のシフォンケーキ	レーズン蒸しパン	オレンジジュレ	ドーナツ	バウムクーヘン
夕食	◎和食 御飯 魚の磯辺焼き お浸し(チンゲン菜) 味噌汁 味増汁 飲むヨーグルト	◎和食 御飯 棒々鶏 海老玉風 いんげんとベーコンのソテー 漬物	◎和食 御飯 魚の照煮 炊き合わせ もずく酢 漬物 飲むヨーグルト	◎和食 御飯 スパニッシュオムレツ 中華ソテー 里芋サラダ 味噌汁 飲むヨーグルト	◎和食 御飯 和風チキンしゃきしゃ大根のせ 小松菜のお浸し 厚揚げの含め煮 味噌汁 飲むヨーグルト	◎和食 御飯 魚の空揚げ ごぼうとササミのサラダ 冬瓜のかにあんかけ 漬物 飲むヨーグルト	◎和食 御飯 豆腐のきのこ寄せ 白菜と豚肉の煮浸し 山芋の和え物 味噌汁 飲むヨーグルト
成分値	<p><一日合計></p> <p>① 選択メニュー 1598 kcal</p> <p>② エネルギー 66.1g</p> <p>③ 蛋白質 29.8g</p> <p>④ 脂質 260.8g</p> <p>⑤ 炭水化物 8.9g</p> <p>⑥ 繊維質 147.1g</p> <p>⑦ 水分 60.8g</p> <p>⑧ 灰分 27.3g</p> <p>⑨ 糖質 240.2g</p> <p>⑩ 食塩相当量 9.6g</p>	<p><一日合計></p> <p>① 選択メニュー 1766 kcal</p> <p>② エネルギー 76.9g</p> <p>③ 蛋白質 53.3g</p> <p>④ 脂質 241.2g</p> <p>⑤ 炭水化物 9.1g</p> <p>⑥ 繊維質 176.5g</p> <p>⑦ 水分 76.4g</p> <p>⑧ 灰分 57.9g</p> <p>⑨ 糖質 233.2g</p> <p>⑩ 食塩相当量 10.0g</p>	<p><一日合計></p> <p>① 選択メニュー 1514 kcal</p> <p>② エネルギー 64.1g</p> <p>③ 蛋白質 30.4g</p> <p>④ 脂質 240.8g</p> <p>⑤ 炭水化物 7.8g</p> <p>⑥ 繊維質 136.0g</p> <p>⑦ 水分 60.2g</p> <p>⑧ 灰分 32.6g</p> <p>⑨ 糖質 202.7g</p> <p>⑩ 食塩相当量 7.0g</p>	<p><一日合計></p> <p>① 選択メニュー 1741 kcal</p> <p>② エネルギー 65.3g</p> <p>③ 蛋白質 30.6g</p> <p>④ 脂質 293.6g</p> <p>⑤ 炭水化物 6.5g</p> <p>⑥ 繊維質 170.9g</p> <p>⑦ 水分 61.4g</p> <p>⑧ 灰分 35.4g</p> <p>⑨ 糖質 281.9g</p> <p>⑩ 食塩相当量 6.9g</p>	<p><一日合計></p> <p>① 選択メニュー 1649 kcal</p> <p>② エネルギー 61.6g</p> <p>③ 蛋白質 32.5g</p> <p>④ 脂質 243.5g</p> <p>⑤ 炭水化物 7.2g</p> <p>⑥ 繊維質 156.8g</p> <p>⑦ 水分 37.6g</p> <p>⑧ 灰分 34.2g</p> <p>⑨ 糖質 214.5g</p> <p>⑩ 食塩相当量 8.5g</p>	<p><一日合計></p> <p>① 選択メニュー 1865 kcal</p> <p>② エネルギー 63.9g</p> <p>③ 蛋白質 57.3g</p> <p>④ 脂質 262.9g</p> <p>⑤ 炭水化物 9.0g</p> <p>⑥ 繊維質 181.9g</p> <p>⑦ 水分 65.4g</p> <p>⑧ 灰分 62.1g</p> <p>⑨ 糖質 244.4g</p> <p>⑩ 食塩相当量 8.4g</p>	<p><一日合計></p> <p>① 選択メニュー 1646 kcal</p> <p>② エネルギー 62.6g</p> <p>③ 蛋白質 44.9g</p> <p>④ 脂質 239.0g</p> <p>⑤ 炭水化物 7.3g</p> <p>⑥ 繊維質 162.6g</p> <p>⑦ 水分 58.9g</p> <p>⑧ 灰分 52.4g</p> <p>⑨ 糖質 215.0g</p> <p>⑩ 食塩相当量 7.8g</p>

*都合により献立を変更することがあります。

〇〇 献立 一覧表 〇〇

令和5年 10月

[モナトリエ]

	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(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 ◎洋食 エッグパン ベースハム もやしサラダ 牛乳	◎和食 御飯 味噌汁 角菜の煮物 白菜のお浸し 味付けのもの ◎洋食 パン ロースハム 白菜のサラダ スープ	◎和食 御飯 味噌汁 ごま豆腐 しいやも 漬けもの ◎洋食 パン ゆで卵 ウインナー スープ	◎和食 御飯 味噌汁 卵の煮物 とべーコンソテー 卵の花 ぶりかけ ◎洋食 パン チンゲン菜とべーコンソテー ビーンズサラダ スープ	◎和食 御飯 味噌汁 鶏肉の甘酢煮 フロッコリーの海マヨサラダ ニラ玉 味噌汁 漬け物 ◎洋食 パン ツェーゼーパン ポテトサラダ ヨーグルト スープ	◎和食 御飯 味噌汁 魚の煮付 大根の和風和え 焼きなす おぼろ汁 漬け物 ◎洋食 パン ウインナー 小松菜のソテー スープ	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 カニ風味和え ぶりかけ ◎洋食 パン オムレツ カニ風味和え スープ	◎和食 御飯 味噌汁 牛肉とアスパラの塩昆布ソテー チーズ風味サラダ ジャーマンポテト 清汁 漬け物 ◎洋食 パン クリームコンブレ																																																																					
昼食	◎和食 御飯 味噌汁 豚肉とレタスのチャンプル ポテトサラダ 煮物(はんぺん) 清汁 漬け物 ◎洋食 パン 豚肉とレタスのチャンプル ポテトサラダ 煮物(はんぺん) 清汁 漬け物	◎和食 御飯 味噌汁 唐揚げ 洋風サラダ フルーツ ◎洋食 パン ビーフシチュー 唐揚げ 洋風サラダ フルーツ	◎和食 御飯 味噌汁 牛肉とキャベツのソテー サツマ辛とリンゴの煮物(小松菜) お浸し(小松菜) 味噌汁 フルーツ ◎洋食 パン クレープ	◎和食 御飯 味噌汁 シューマイ 豆腐と豚肉の四川風 白菜のおかか和え 味噌汁 飲むヨーグルト ◎洋食 パン ドーナツ	◎和食 御飯 味噌汁 鶏肉の甘酢煮 フロッコリーの海マヨサラダ ニラ玉 味噌汁 漬け物 ◎洋食 パン ツェーゼーパン ポテトサラダ ヨーグルト スープ	◎和食 御飯 味噌汁 魚の煮付 大根の和風和え 焼きなす おぼろ汁 漬け物 ◎洋食 パン ウインナー 小松菜のソテー スープ	◎和食 御飯 味噌汁 魚の煮付 大根の和風和え 焼きなす おぼろ汁 漬け物 ◎洋食 パン ウインナー 小松菜のソテー スープ	◎和食 御飯 味噌汁 牛肉とアスパラの塩昆布ソテー チーズ風味サラダ ジャーマンポテト 清汁 漬け物 ◎洋食 パン クリームコンブレ																																																																					
昼間食	◎和食 御飯 味噌汁 豚肉とレタスのチャンプル ポテトサラダ 煮物(はんぺん) 清汁 漬け物 ◎洋食 パン 豚肉とレタスのチャンプル ポテトサラダ 煮物(はんぺん) 清汁 漬け物	◎和食 御飯 味噌汁 唐揚げ 洋風サラダ フルーツ ◎洋食 パン ビーフシチュー 唐揚げ 洋風サラダ フルーツ	◎和食 御飯 味噌汁 牛肉とキャベツのソテー サツマ辛とリンゴの煮物(小松菜) お浸し(小松菜) 味噌汁 フルーツ ◎洋食 パン クレープ	◎和食 御飯 味噌汁 シューマイ 豆腐と豚肉の四川風 白菜のおかか和え 味噌汁 飲むヨーグルト ◎洋食 パン ドーナツ	◎和食 御飯 味噌汁 鶏肉の甘酢煮 フロッコリーの海マヨサラダ ニラ玉 味噌汁 漬け物 ◎洋食 パン ツェーゼーパン ポテトサラダ ヨーグルト スープ	◎和食 御飯 味噌汁 魚の煮付 大根の和風和え 焼きなす おぼろ汁 漬け物 ◎洋食 パン ウインナー 小松菜のソテー スープ	◎和食 御飯 味噌汁 魚の煮付 大根の和風和え 焼きなす おぼろ汁 漬け物 ◎洋食 パン ウインナー 小松菜のソテー スープ	◎和食 御飯 味噌汁 牛肉とアスパラの塩昆布ソテー チーズ風味サラダ ジャーマンポテト 清汁 漬け物 ◎洋食 パン クリームコンブレ																																																																					
夕食	◎和食 御飯 味噌汁 山椒の華風和え 春雨の煮物 味噌汁 飲むヨーグルト ◎洋食 パン 豚肉とレタスのチャンプル ポテトサラダ 煮物(はんぺん) 清汁 漬け物	◎和食 御飯 味噌汁 揚げ豆腐 練りごまと豚肉の炒め煮 さらたき味噌汁 飲むヨーグルト ◎洋食 パン 豚肉とレタスのチャンプル ポテトサラダ 煮物(はんぺん) 清汁 漬け物	◎和食 御飯 味噌汁 赤魚のみぞれ煮 カリフラワーのソテー 華風和え 清汁 飲むヨーグルト ◎洋食 パン 豚肉とレタスのチャンプル ポテトサラダ 煮物(はんぺん) 清汁 漬け物	◎和食 御飯 味噌汁 シューマイ 豆腐と豚肉の四川風 白菜のおかか和え 味噌汁 飲むヨーグルト ◎洋食 パン ドーナツ	◎和食 御飯 味噌汁 鶏肉の甘酢煮 フロッコリーの海マヨサラダ ニラ玉 味噌汁 漬け物 ◎洋食 パン ツェーゼーパン ポテトサラダ ヨーグルト スープ	◎和食 御飯 味噌汁 魚の煮付 大根の和風和え 焼きなす おぼろ汁 漬け物 ◎洋食 パン ウインナー 小松菜のソテー スープ	◎和食 御飯 味噌汁 魚の煮付 大根の和風和え 焼きなす おぼろ汁 漬け物 ◎洋食 パン ウインナー 小松菜のソテー スープ	◎和食 御飯 味噌汁 牛肉とアスパラの塩昆布ソテー チーズ風味サラダ ジャーマンポテト 清汁 漬け物 ◎洋食 パン クリームコンブレ																																																																					
成分値	<p>一日合計</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>1753 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>67.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>52.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>243.5 g</td></tr> <tr><td>水分</td><td>7.6 g</td></tr> </table> <p>◎選択メニュー1 エネルギー: 1747 kcal たんぱく質: 66.0 g 脂質: 54.2 g 炭水化物: 239.7 g 水分: 8.2 g</p> <p>◎選択メニュー2 エネルギー: 1768 kcal たんぱく質: 68.6 g 脂質: 56.0 g 炭水化物: 243.6 g 水分: 9.0 g</p>	エネルギー	1753 kcal	たんぱく質	67.3 g	脂質	52.6 g	炭水化物	243.5 g	水分	7.6 g	<p>一日合計</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>1674 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>66.8 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>48.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>239.2 g</td></tr> <tr><td>水分</td><td>6.3 g</td></tr> </table> <p>◎選択メニュー1 エネルギー: 1678 kcal たんぱく質: 68.7 g 脂質: 40.2 g 炭水化物: 252.8 g 水分: 7.8 g</p> <p>◎選択メニュー2 エネルギー: 1703 kcal たんぱく質: 74.4 g 脂質: 53.1 g 炭水化物: 227.1 g 水分: 9.5 g</p>	エネルギー	1674 kcal	たんぱく質	66.8 g	脂質	48.2 g	炭水化物	239.2 g	水分	6.3 g	<p>一日合計</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>1643 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>63.4 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>34.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>261.8 g</td></tr> <tr><td>水分</td><td>6.8 g</td></tr> </table> <p>◎選択メニュー1 エネルギー: 1639 kcal たんぱく質: 62.5 g 脂質: 34.2 g 炭水化物: 262.1 g 水分: 7.8 g</p> <p>◎選択メニュー2 エネルギー: 1786 kcal たんぱく質: 68.6 g 脂質: 58.0 g 炭水化物: 243.6 g 水分: 9.0 g</p>	エネルギー	1643 kcal	たんぱく質	63.4 g	脂質	34.8 g	炭水化物	261.8 g	水分	6.8 g	<p>一日合計</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>1876 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>68.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>56.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>263.6 g</td></tr> <tr><td>水分</td><td>6.6 g</td></tr> </table> <p>◎選択メニュー1 エネルギー: 1839 kcal たんぱく質: 66.0 g 脂質: 54.2 g 炭水化物: 239.7 g 水分: 8.2 g</p> <p>◎選択メニュー2 エネルギー: 1768 kcal たんぱく質: 68.6 g 脂質: 56.0 g 炭水化物: 243.6 g 水分: 9.0 g</p>	エネルギー	1876 kcal	たんぱく質	68.7 g	脂質	56.9 g	炭水化物	263.6 g	水分	6.6 g	<p>一日合計</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>1678 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>68.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>40.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>252.8 g</td></tr> <tr><td>水分</td><td>7.8 g</td></tr> </table> <p>◎選択メニュー1 エネルギー: 1678 kcal たんぱく質: 68.7 g 脂質: 40.2 g 炭水化物: 252.8 g 水分: 7.8 g</p> <p>◎選択メニュー2 エネルギー: 1703 kcal たんぱく質: 74.4 g 脂質: 53.1 g 炭水化物: 227.1 g 水分: 9.5 g</p>	エネルギー	1678 kcal	たんぱく質	68.7 g	脂質	40.2 g	炭水化物	252.8 g	水分	7.8 g	<p>一日合計</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>1839 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>66.0 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>54.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>239.7 g</td></tr> <tr><td>水分</td><td>8.2 g</td></tr> </table> <p>◎選択メニュー1 エネルギー: 1839 kcal たんぱく質: 66.0 g 脂質: 54.2 g 炭水化物: 239.7 g 水分: 8.2 g</p> <p>◎選択メニュー2 エネルギー: 1786 kcal たんぱく質: 68.6 g 脂質: 58.0 g 炭水化物: 243.6 g 水分: 9.0 g</p>	エネルギー	1839 kcal	たんぱく質	66.0 g	脂質	54.2 g	炭水化物	239.7 g	水分	8.2 g	<p>一日合計</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>1747 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>66.0 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>54.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>239.7 g</td></tr> <tr><td>水分</td><td>8.2 g</td></tr> </table> <p>◎選択メニュー1 エネルギー: 1747 kcal たんぱく質: 66.0 g 脂質: 54.2 g 炭水化物: 239.7 g 水分: 8.2 g</p> <p>◎選択メニュー2 エネルギー: 1768 kcal たんぱく質: 68.6 g 脂質: 56.0 g 炭水化物: 243.6 g 水分: 9.0 g</p>	エネルギー	1747 kcal	たんぱく質	66.0 g	脂質	54.2 g	炭水化物	239.7 g	水分	8.2 g
エネルギー	1753 kcal																																																																												
たんぱく質	67.3 g																																																																												
脂質	52.6 g																																																																												
炭水化物	243.5 g																																																																												
水分	7.6 g																																																																												
エネルギー	1674 kcal																																																																												
たんぱく質	66.8 g																																																																												
脂質	48.2 g																																																																												
炭水化物	239.2 g																																																																												
水分	6.3 g																																																																												
エネルギー	1643 kcal																																																																												
たんぱく質	63.4 g																																																																												
脂質	34.8 g																																																																												
炭水化物	261.8 g																																																																												
水分	6.8 g																																																																												
エネルギー	1876 kcal																																																																												
たんぱく質	68.7 g																																																																												
脂質	56.9 g																																																																												
炭水化物	263.6 g																																																																												
水分	6.6 g																																																																												
エネルギー	1678 kcal																																																																												
たんぱく質	68.7 g																																																																												
脂質	40.2 g																																																																												
炭水化物	252.8 g																																																																												
水分	7.8 g																																																																												
エネルギー	1839 kcal																																																																												
たんぱく質	66.0 g																																																																												
脂質	54.2 g																																																																												
炭水化物	239.7 g																																																																												
水分	8.2 g																																																																												
エネルギー	1747 kcal																																																																												
たんぱく質	66.0 g																																																																												
脂質	54.2 g																																																																												
炭水化物	239.7 g																																																																												
水分	8.2 g																																																																												

*都合により献立を変更することがあります。