

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和 5年10月29日(日)～11月4日(土)

[モナトリエ]

	10/29(日)	30(月)	31(火)	11/1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 ポテの煮物 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 ビーナッツ和え 里芋含煮 煮豆	◎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 もやし炒め 厚焼き卵 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 しらたきの煮物 胡瓜と鶏肉の和えもの 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 魚の塩焼 漬けもの
	◎洋食 ロールパン ポテとウインナーのソテー 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 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 ベビーハム炒め もやし炒め スープ	◎洋食 パン 胡瓜と鶏肉の和えもの スクランブルエッグ ヤクルト	◎洋食 パン ローズハム マカロニサラダ スープ
昼食	御飯 松風焼き 豆腐と茄子の炒め煮 竹輪の梅肉和え 赤だし 煮豆	御飯 魚のフライ 蓮根の金平 卸し和え 茶そば汁 フルーツ	御飯 鶏肉の甘辛煮 オクラのおかか和え 青菜と厚揚げのさっと煮 味噌汁 フルーツ	赤飯 鯖の竜田焼き 春菊とツナのポン酢和え ポテのそぼろ煮 味噌汁 漬け物	おにぎり 山かけそば レバー甘辛煮 フルーツ	御飯 豚の生姜焼き えび団子の煮物 卵豆腐 清汁 漬け物	御飯 鶏肉の照焼 山芋の梅和え 焼きビーフン フルーツ
	昼間食	たいやき	どら焼き	パンプキン蒸しパン	イチゴクレープ	ゼリー	クリームコンフェ
夕食	御飯 鯖の煮付 キャベツのお浸し 厚揚げと根菜の煮物 清汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉の生姜焼き もやしの垂の卵とじ おきゅうと 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の香草焼き 煮物(カンモトキ) マカロニサラダ 清汁 飲むヨーグルト	御飯 肉団子の酢豚風 スパサラダ きのこのバター炒め 卵とワカメの中華スープ 飲むヨーグルト	御飯 牛肉の柳川風煮 ジャーマンポテト キャベツのお浸し 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 味噌煮 ホーレン草の煮浸し 焼き茄子 清汁 飲むヨーグルト	御飯 白身魚の柚子香煮 青菜とえのきの炒め物 イカのゴマ酢和え 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 : 1646 kcal 蛋白質 : 68.8 g 脂質 : 35.4 g 炭水化物 : 257.1 g 塩分 : 8.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1825 kcal 蛋白質 : 76.2 g 脂質 : 46.8 g 炭水化物 : 268.4 g 塩分 : 7.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1878 kcal 蛋白質 : 72.3 g 脂質 : 44.7 g 炭水化物 : 286.0 g 塩分 : 7.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1863 kcal 蛋白質 : 67.5 g 脂質 : 57.6 g 炭水化物 : 265.3 g 塩分 : 7.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1620 kcal 蛋白質 : 64.9 g 脂質 : 32.7 g 炭水化物 : 267.0 g 塩分 : 6.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1613 kcal 蛋白質 : 68.2 g 脂質 : 39.5 g 炭水化物 : 230.0 g 塩分 : 7.7 g
<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1713 kcal 蛋白質 : 69.5 g 脂質 : 53.2 g 炭水化物 : 230.8 g 塩分 : 8.5 g		<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1925 kcal 蛋白質 : 78.6 g 脂質 : 61.1 g 炭水化物 : 261.9 g 塩分 : 8.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1800 kcal 蛋白質 : 75.6 g 脂質 : 50.4 g 炭水化物 : 258.6 g 塩分 : 7.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1794 kcal 蛋白質 : 64.8 g 脂質 : 61.5 g 炭水化物 : 244.5 g 塩分 : 7.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1579 kcal 蛋白質 : 64.3 g 脂質 : 33.0 g 炭水化物 : 256.9 g 塩分 : 7.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1575 kcal 蛋白質 : 70.3 g 脂質 : 41.8 g 炭水化物 : 214.4 g 塩分 : 7.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1705 kcal 蛋白質 : 67.0 g 脂質 : 36.0 g 炭水化物 : 273.7 g 塩分 : 8.0 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

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和5年 11月

[モナトリエ]

	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 アスパラと鶏の炒め物 ホーレン草醤油和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 ししゃも 白菜とツナの和えもの 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 青菜と竹輪の和えもの 煮魚 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 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
	◎洋食 パン アスパラと鶏の炒め物 ロースハム コンソメスープ	◎洋食 薄皮あんパンとロールパン 白菜とツナの梅サラダ ウインナー ヤクルト	◎洋食 パン 大根のおかかサラダ アスパラソー 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 パン レタスと竹輪のサラダ 落とし炊き スープ	◎洋食 パン ベーコン 牛蒡サラダ スープ	◎洋食 パン 水菜のドレッシング和え オムレツ 牛乳
昼食	御飯 赤魚の煮付け 炒り豆腐 大根のカニサラダ 清汁	ビーフカレー ごぼうサラダ ブロッコリーの洋風スープ フルーツ	クリンピース御飯 鯖の塩焼き 南瓜含煮 白和え 味噌汁 漬け物	御飯 豚肉の味噌煮 白菜のゆず和え いんげんのソテー 清汁 漬け物	御飯 煮魚 山クラゲの炒り煮 ホーレン草お浸し 味噌汁	ビビンバ丼 餃子 ワカメスープ アセロラジュレ	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 清汁 漬け物
昼間食	ミルクくずもち	蒸しパン	プチケーキ	ドーナツ	オレンジケーキ	どら焼き	クリームコンフェ
夕食	御飯 ハンバーグ ビーンズサラダ スパゲティソー 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 レンコンと豚肉の炒め物 清汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉と玉葱のスタミナ炒め ひじきの煮付け オクラの胡麻和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 白身魚フライタルソースかけ じゃが芋の明太バター炒め 海の幸サラダ 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 小松菜としめじのサラダ 清汁 飲むヨーグルト	御飯 さわらの野菜あんかけ カリフラワーのパプリカ和え 山菜の煮付 清汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉ときのこのソー レバー甘辛煮 里芋の翡翠あん ワンタンスープ 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 : 1670 kcal 蛋白質 : 75.6 g 脂質 : 39.9 g 炭水化物 : 243.8 g 炭水化物 : 6.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1550 kcal 蛋白質 : 69.2 g 脂質 : 39.1 g 炭水化物 : 224.6 g 炭水化物 : 7.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1793 kcal 蛋白質 : 66.1 g 脂質 : 54.0 g 炭水化物 : 250.9 g 炭水化物 : 8.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1801 kcal 蛋白質 : 57.4 g 脂質 : 54.3 g 炭水化物 : 263.6 g 炭水化物 : 6.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1551 kcal 蛋白質 : 68.8 g 脂質 : 29.3 g 炭水化物 : 242.0 g 炭水化物 : 7.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1668 kcal 蛋白質 : 63.9 g 脂質 : 33.2 g 炭水化物 : 266.9 g 炭水化物 : 7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1585 kcal 蛋白質 : 70.4 g 脂質 : 34.9 g 炭水化物 : 239.1 g 炭水化物 : 6.2 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1600 kcal 蛋白質 : 75.9 g 脂質 : 43.5 g 炭水化物 : 219.7 g 炭水化物 : 7.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1577 kcal 蛋白質 : 69.1 g 脂質 : 51.1 g 炭水化物 : 206.4 g 炭水化物 : 7.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1718 kcal 蛋白質 : 62.9 g 脂質 : 57.3 g 炭水化物 : 230.4 g 炭水化物 : 7.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1745 kcal 蛋白質 : 57.3 g 脂質 : 58.4 g 炭水化物 : 242.4 g 炭水化物 : 6.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1552 kcal 蛋白質 : 68.6 g 脂質 : 36.5 g 炭水化物 : 229.7 g 炭水化物 : 8.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1621 kcal 蛋白質 : 61.3 g 脂質 : 40.8 g 炭水化物 : 242.7 g 炭水化物 : 6.6 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1564 kcal 蛋白質 : 72.4 g 脂質 : 40.4 g 炭水化物 : 220.1 g 炭水化物 : 5.9 g

*都合により献立を変更することがあります。