

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

令和 5年11月26日(日)～12月2日(土)

[モナトリエ]

	11/26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	12/1(金)	2(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 山芋のポン酢和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 魚の梅肉ソースかけ ピーナッツ和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 角天の煮物 白菜のお浸し 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 山芋の和え物 魚の塩焼き 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 しめじとツナの和えもの 里芋含煮 煮豆	◎和食 御飯 味噌汁 パプリカとウインナーソーテ 大根の和え物 漬物
	◎洋食 パン ベーコン 南瓜サラダ コンソメスープ	◎洋食 パン スクラブルエッグ もやしサラダ スープ	◎洋食 パン ロースハム 白菜のサラダ スープ	◎洋食 パン ゆで卵 ウインナー スープ	◎洋食 パン ポテトサラダ 落とし焼き スープ	◎洋食 パン アスパラとツナのサラダ 豚肉と玉葱ソーテ 牛乳	◎洋食 パン パプリカとウインナーソーテ 大根とレタスのサラダ スープ
昼食	御飯 味噌煮 胡瓜まさご和え 揚げだし豆腐 清汁 フルーツ	御飯 ビーフシチュー ひじきのサラダ きのこのバター炒め コンソメスープ フルーツ	御飯 魚とキノコの和風マヨ焼き ひじきのサラダ 焼きビーフン 中華スープ 漬け物	御飯 牛肉のくわ焼き 柿なます 蓮根の金平 赤だし 漬け物	御飯 かれの野菜あん 里芋のみそ煮 もやしのゴママヨ和え けんちん汁 フルーツ	赤飯 煮魚 山クラゲの炒り煮 ホーレン草お浸し 清汁 フルーツ	御飯 豚肉と茄子の香味炒め もずく酢 煮物(カンモトキ) 清汁 漬け物
昼間食	ワッフル	どら焼き	バウムクーヘン	カステラ	クリームコンフェ	水ようかん	蒸しパンケーキ
夕食	御飯 ハンバーグ 春雨の和えもの 牛蒡の卵とじ 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 和風ピカタ 山クラゲの炒り煮 春菊の白和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉あっさり煮 アスパラの炒め物 イカの柚子和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の生姜煮 胡瓜とムキヒの酢の物 竹輪の炒め煮 清汁 飲むヨーグルト	御飯 温しゃぶしゃぶ サラダスパ レバーの生姜煮 卵とワカメの中華スープ 飲むヨーグルト	御飯 揚げだし豆腐 ごぼうとササミのサラダ しらたきの煮物 味噌汁	御飯 鯖の煮付け 小松菜と大根の甘辛煮 オクラのおかか和え 味噌汁
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1814 kcal 蛋白質 : 74.7 g 脂質 : 49.0 g 炭水化物 : 263.3 g 塩分 : 6.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1824 kcal 蛋白質 : 74.5 g 脂質 : 61.6 g 炭水化物 : 231.0 g 塩分 : 7.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1770 kcal 蛋白質 : 66.1 g 脂質 : 43.6 g 炭水化物 : 269.1 g 塩分 : 6.0 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1761 kcal 蛋白質 : 65.6 g 脂質 : 48.1 g 炭水化物 : 259.4 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1673 kcal 蛋白質 : 71.6 g 脂質 : 41.3 g 炭水化物 : 239.5 g 塩分 : 8.1 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1571 kcal 蛋白質 : 70.0 g 脂質 : 44.2 g 炭水化物 : 212.0 g 塩分 : 6.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1688 kcal 蛋白質 : 69.2 g 脂質 : 30.2 g 炭水化物 : 274.7 g 塩分 : 7.8 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1611 kcal 蛋白質 : 66.9 g 脂質 : 38.3 g 炭水化物 : 241.1 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1863 kcal 蛋白質 : 89.7 g 脂質 : 52.6 g 炭水化物 : 245.8 g 塩分 : 6.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1920 kcal 蛋白質 : 89.1 g 脂質 : 61.0 g 炭水化物 : 243.4 g 塩分 : 7.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1581 kcal 蛋白質 : 60.9 g 脂質 : 33.4 g 炭水化物 : 248.5 g 塩分 : 6.2 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1516 kcal 蛋白質 : 64.7 g 脂質 : 40.1 g 炭水化物 : 221.4 g 塩分 : 6.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1462 kcal 蛋白質 : 54.4 g 脂質 : 34.0 g 炭水化物 : 223.3 g 塩分 : 8.2 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1341 kcal 蛋白質 : 52.3 g 脂質 : 32.8 g 炭水化物 : 201.1 g 塩分 : 7.9 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 12月

[モナトリエ]

	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 厚焼き卵 いんげんの土佐和え 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 魚の紫蘇オイル焼き 酢の物 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 大根のくず煮 白和え 練物	◎和食 御飯 味噌汁 南瓜含煮 魚の塩焼 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ワカメと鶏肉のわさび和え なすの含煮 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ししやも 白菜の香味和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 ソーセージの卵炒め おろし和え 味付けのり
	◎洋食 パン ポテトサラダ いんげんのソテー スープ	◎洋食 パン ベーコン 胡瓜のサラダ スープ	◎洋食 パン 大根のサラダ オムレツ スープ	◎洋食 パン 南瓜のサラダ ウインナー スープ	◎洋食 パン ワカメと鶏肉のサラダ なすのソテー ヤクルト	◎洋食 パン オムレツ 白菜の香味サラダ スープ	◎洋食 ロールパンとぶどうパン ソーセージの卵炒め スパサラダ スープ
昼食	御飯 牛肉の柳川風煮 白菜の甘酢炒め 山芋の和え物 清汁 漬けもの	御飯 赤魚の醤油麹焼き お浸し(小松菜) 焼きなす 清汁 漬けもの	おにぎり チャンポン 餃子 フルーツヨーグルト	御飯 とり天 角天の金平 おきゅうと 清汁 漬けもの	ビーフカレー 白身フライ(ミニ) グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 和風蓮根入りハンバーグ マリネサラダ スパゲッティソテー コンソメスープ フルーツ	御飯 魚の大葉焼き 華風和え 炒り豆腐 清汁 漬けもの
昼間食	ゼリー	ドーナツ	カステラ	ミニロールケーキ	オレンジケーキ	ワッフル	パウンドケーキ
夕食	御飯 魚の紅葉焼き たけのこの練りコマ和え かフラワーの南蛮漬け 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉の柚子味噌ソースかけ ビーンズサラダ きのことあさりのバター炒め 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 厚揚げと茄子の四川風 チンゲン菜のソテー ひじきのサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の磯辺焼き 里芋の田舎煮 ホウレン草と竹輪の和え物 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の照焼 えび団子の煮物 蓮根のマヨネーズ和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 かれいの煮付け たけのこの中華炒め 胡麻和え 清汁 飲むヨーグルト	麦御飯 鶏肉のねぎ塩蒸し とろろ 梅肉和え 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 : 1624 kcal 蛋白質 : 72.5 g 脂質 : 33.1 g 炭水化物 : 251.7 g 塩分 : 7.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1564 kcal 蛋白質 : 67.7 g 脂質 : 34.2 g 炭水化物 : 234.3 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1835 kcal 蛋白質 : 69.5 g 脂質 : 38.4 g 炭水化物 : 290.6 g 塩分 : 8.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1647 kcal 蛋白質 : 72.5 g 脂質 : 34.8 g 炭水化物 : 250.2 g 塩分 : 7.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1837 kcal 蛋白質 : 63.0 g 脂質 : 48.3 g 炭水化物 : 271.6 g 塩分 : 7.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1744 kcal 蛋白質 : 83.8 g 脂質 : 41.3 g 炭水化物 : 248.9 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1637 kcal 蛋白質 : 70.0 g 脂質 : 33.0 g 炭水化物 : 250.2 g 塩分 : 6.3 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1562 kcal 蛋白質 : 67.8 g 脂質 : 35.5 g 炭水化物 : 238.7 g 塩分 : 7.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1614 kcal 蛋白質 : 66.1 g 脂質 : 46.1 g 炭水化物 : 224.3 g 塩分 : 7.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1725 kcal 蛋白質 : 65.0 g 脂質 : 40.3 g 炭水化物 : 269.1 g 塩分 : 8.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1594 kcal 蛋白質 : 67.5 g 脂質 : 43.5 g 炭水化物 : 219.1 g 塩分 : 9.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1800 kcal 蛋白質 : 64.1 g 脂質 : 52.2 g 炭水化物 : 256.7 g 塩分 : 7.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1663 kcal 蛋白質 : 79.7 g 脂質 : 42.6 g 炭水化物 : 231.7 g 塩分 : 6.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1609 kcal 蛋白質 : 70.2 g 脂質 : 37.9 g 炭水化物 : 230.3 g 塩分 : 7.3 g

\*都合により献立を変更することがあります。