

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]

	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 ごま豆腐 魚の香草焼き 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 卵の花 キャベツのゴマ和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 卵豆腐 春雨の和風和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼き ごま豆腐 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 魚の醤油焼き チンゲン菜の卵炒め 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ミートボール か風味和え 味付けのり	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 チンゲン菜のソテー 漬けもの
	◎洋食 パン ピーマンとハムソテー グリーンサラダ スープ	◎洋食 パン フライドポテト キャベツのゴマドレッシング和え ヤクルト	◎洋食 パン 春雨のサラダ ベーコン スープ	◎洋食 ピザトースト ポテトサラダ ウインナー 牛乳	◎洋食 パン ベビーハム チンゲン菜の卵炒め スープ	◎洋食 パン ミートボール か風味サラダ ジュース	◎洋食 パン チンゲン菜のソテー マカロニサラダ スープ
昼食	御飯 豚肉のレモン風味ソテー 青菜のお浸し リンゴ・ワカメのサラダ 味噌汁 オレンジジュレ	御飯 魚の竜田焼き レタスとカニサラダ ごぼうの煮付け 粕汁 漬けもの	御飯 鶏肉パセリオイル焼き ソーセージともやしの和え物 五目煮 清汁 漬けもの	御飯 魚の海鮮風味塩ダレ焼き 山クラゲと豚肉の炒り煮 オクラのポン酢 味噌汁(麩) フルーツ	御飯 牛肉の焼肉風 ホーレン草とツナのサラダ 切干し大根の煮付 清汁 漬けもの	御飯 コロッケ 水菜のサラダ ウインナーソテー トマトコンソメスープ フルーツ	御飯 ゆで鶏の柚子味噌かけ 春雨のマヨネーズ和え 竹輪の金平 フルーツ
	昼間食 ホットケーキ	ゼリー	クリームコンフェ	しっとり饅頭	今川焼き	バナナカステラ	丸ボーロ
夕食	御飯 魚の塩焼き 厚揚げの和え物 ウインナーと野菜の炒め物 清汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉のくわ焼き なすの田楽 おきゅうと 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚のレモンあんかけ 南瓜の含め煮 もずく酢 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 おでん ニラ入りソテー 胡瓜のドレッシング和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚のきのこ添え 小松菜のお浸し もやしの山椒炒め 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 あぶ玉 梅肉和え 中華炒め 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 煮魚 じゃが芋の高菜炒め アスパラ和え 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 : 1705 kcal 蛋白質 : 65.1 g 脂質 : 32.1 g 炭水化物 : 260.9 g 塩分 : 6.1 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1638 kcal 蛋白質 : 61.9 g 脂質 : 34.8 g 炭水化物 : 246.9 g 塩分 : 7.0 g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1432 kcal 蛋白質 : 59.0 g 脂質 : 26.7 g 炭水化物 : 226.6 g 塩分 : 6.1 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1406 kcal 蛋白質 : 58.0 g 脂質 : 29.7 g 炭水化物 : 218.5 g 塩分 : 5.8 g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1656 kcal 蛋白質 : 61.3 g 脂質 : 44.9 g 炭水化物 : 242.7 g 塩分 : 7.5 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1617 kcal 蛋白質 : 61.3 g 脂質 : 50.6 g 炭水化物 : 222.9 g 塩分 : 9.0 g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1537 kcal 蛋白質 : 63.2 g 脂質 : 30.5 g 炭水化物 : 244.2 g 塩分 : 5.8 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1542 kcal 蛋白質 : 68.9 g 脂質 : 40.5 g 炭水化物 : 224.4 g 塩分 : 6.2 g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1692 kcal 蛋白質 : 61.1 g 脂質 : 53.2 g 炭水化物 : 231.5 g 塩分 : 6.5 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1596 kcal 蛋白質 : 59.5 g 脂質 : 53.7 g 炭水化物 : 212.1 g 塩分 : 7.1 g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1602 kcal 蛋白質 : 46.4 g 脂質 : 41.8 g 炭水化物 : 253.9 g 塩分 : 4.6 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1587 kcal 蛋白質 : 45.1 g 脂質 : 43.2 g 炭水化物 : 251.9 g 塩分 : 4.5 g	成分値 ＜一日合計＞ ◎選択メニュー1 エネルギー : 1672 kcal 蛋白質 : 62.9 g 脂質 : 32.7 g 炭水化物 : 274.1 g 塩分 : 7.5 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1662 kcal 蛋白質 : 61.9 g 脂質 : 41.7 g 炭水化物 : 250.6 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 12月

[モナトリエ]

	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 鯖の塩焼 ジャーマンポテト風 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 ピーナッツ和え 豚肉と玉葱ソテー 煮豆	◎和食 御飯 味噌汁 インゲンとパプリカのソテー 焼き魚 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 卵とじ 佃煮	◎和食 御飯 味噌汁 煮物(兼六) 白菜の梅風味あえ 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 たけのこの金平 魚のピーナッツ風味焼き ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 青菜のごま和え えび団子の煮物 漬けもの
	◎洋食 パン ボイルウインナー ジャーマンポテト 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 インゲンとパプリカのソテー 大根とベビーリーフのサラダ スープ	◎洋食 パン オムレツ マカロニサラダ ヤクルト	◎洋食 パン スープ 白菜の梅風味サラダ スクランブルエッグ	◎洋食 パン ウインナー グリーンサラダ スープ	◎洋食 パン スパゲティーサラダ ロースハム スープ
昼食	御飯 タラのマヨネーズ焼き 大根とベーコンソテー ぜんまいのナムル 味噌汁 杏仁フルーツ	ハヤシライス 鶏の空揚げ 野菜サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ お浸し(小松菜) 焼きなす 味噌汁 漬けもの	五目ご飯 煮魚 ブロッコリーのサラダ 茶碗蒸し 清汁 漬けもの	御飯 黒酢団子 ごぼうとササミのサラダ ベーコンソテー コンソメスープ フルーツ	御飯 白身フライ きのこのバター炒め キャベツのお浸し 味噌汁 漬けもの	御飯 八宝菜 餃子 ワカメスープ フルーツ
昼間食	ミルクくずもち	プリン	今川焼き	ゼリー	オレンジケーキ	おはぎ	ドーナツ
夕食	御飯 牛肉の炒め物 しらたきの煮物 イカのドレッシング和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鰯の卸しホン酢かけ 白菜のおかか煮 伴三絲 清汁 飲むヨーグルト	御飯 揚げだし豆腐 レバーの生姜煮 山芋のナメケ和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 蓮根と豚肉のソテー 大学芋 胡瓜の柚子味噌和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 ぶりの照焼 ひじきの煮付け もずく酢 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 南瓜含煮 甘酢和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 和風ピカタ カニ風味和え 厚揚げの煮物 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 : 1680 kcal 蛋白質 : 67.6 g 脂質 : 44.9 g 炭水化物 : 239.3 g 塩分 : 7.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1717 kcal 蛋白質 : 67.3 g 脂質 : 53.6 g 炭水化物 : 235.2 g 塩分 : 9.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1742 kcal 蛋白質 : 65.2 g 脂質 : 46.2 g 炭水化物 : 253.9 g 塩分 : 6.0 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1683 kcal 蛋白質 : 64.0 g 脂質 : 53.2 g 炭水化物 : 227.3 g 塩分 : 6.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1557 kcal 蛋白質 : 69.8 g 脂質 : 31.6 g 炭水化物 : 245.2 g 塩分 : 7.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1459 kcal 蛋白質 : 64.8 g 脂質 : 32.5 g 炭水化物 : 227.6 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1590 kcal 蛋白質 : 66.0 g 脂質 : 30.9 g 炭水化物 : 251.3 g 塩分 : 8.2 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1541 kcal 蛋白質 : 63.1 g 脂質 : 32.7 g 炭水化物 : 240.9 g 塩分 : 8.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1822 kcal 蛋白質 : 60.0 g 脂質 : 59.7 g 炭水化物 : 256.9 g 塩分 : 8.8 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1856 kcal 蛋白質 : 64.6 g 脂質 : 67.0 g 炭水化物 : 247.1 g 塩分 : 9.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1641 kcal 蛋白質 : 60.5 g 脂質 : 40.1 g 炭水化物 : 252.7 g 塩分 : 6.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1554 kcal 蛋白質 : 56.1 g 脂質 : 44.4 g 炭水化物 : 229.9 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1887 kcal 蛋白質 : 67.8 g 脂質 : 55.3 g 炭水化物 : 265.7 g 塩分 : 6.6 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1791 kcal 蛋白質 : 67.8 g 脂質 : 57.9 g 炭水化物 : 245.8 g 塩分 : 7.1 g

\*都合により献立を変更することがあります。