

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 1 2 月

[モナトリエ]

	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 キャベツとウインナーソテー 目玉焼き 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 モロヘイヤの和え物 魚のバジルオイル焼き 佃煮	◎和食 御飯 味噌汁 ホーレン草の炒め物 大根の胡麻和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 肉団子の煮物 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ししゃも お麩の卵とじ 煮豆	◎和食 御飯 味噌汁 角天の金平 胡瓜とツナの和えもの 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 舞茸とウインナーのバター炒め 魚の塩焼き 練物
	◎洋食 パン キャベツとウインナーソテー 目玉焼き ジュース	◎洋食 パン モロヘイヤサラダ ベーコンとえのきのソテー スープ	◎洋食 パン ホーレン草の炒め物 ポテトサラダ スープ	◎洋食 パン 肉団子のケチャップ煮 カリフラワーサラダ 牛乳	◎洋食 パン ウインナー スクランブルエッグ スープ	◎洋食 エッグパン ベーコンソテー 胡瓜とツナの和えもの コンク	◎洋食 パン チーズサラダ 舞茸とウインナーのバター炒め スープ
昼食	御飯 クリームシチュー ツナサラダ ミニハンバーグ コンソメスープ フルーツ	【クリスマス】 パン 海老フライと唐揚げ ローストビーフのサラダ ポタージュスープ フルーツ	麦御飯 御飯 あじフライ 山芋とろろ もやし炒め のっぺい汁 漬けもの	御飯 ハンバーグ ミモザサラダ なすの含煮 クラムチャウダー フルーツ	御飯 味噌煮 オクラのおかか和え 蓮根の金平 おぼろ汁 フルーツ	御飯 豚肉とアスパラのソテー ひじきの煮付け 大根のサラダ 中華風 清汁 漬けもの	御飯 スタミナ焼き 卵豆腐のカニあん ごぼうの金平 赤だし フルーツ
昼間食	しっとり饅頭	ゼリー	クレープ	クリームコンフェ	蒸しパン	プリン	ミルクくずもち
夕食	御飯 豚肉の和風チーズ焼き 青菜とカマホコの和えもの 茄子の含め煮 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 ムニエル ブロッコリーのドレッシング和え 里芋と昆布の煮物 中華スープ 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の塩焼き チンゲン菜のお浸し 牛蒡の金平 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 揚魚のあんかけ 白菜とツナの和風和え しらたきの煮物 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の煮物 白和え 厚揚げと椎茸のそぼろ煮 清汁 飲むヨーグルト	御飯 赤魚の利久焼き もやしのマヨ和え シューマイ 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚のカレー風味焼き キャベツのゆかり和え 焼きビーフン 清汁 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 : 1694 kcal 蛋白質 : 65.4 g 脂質 : 38.7 g 炭水化物 : 260.6 g 塩分 : 6.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1714 kcal 蛋白質 : 68.4 g 脂質 : 51.9 g 炭水化物 : 224.1 g 塩分 : 7.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1893 kcal 蛋白質 : 69.1 g 脂質 : 43.2 g 炭水化物 : 297.9 g 塩分 : 6.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1848 kcal 蛋白質 : 71.3 g 脂質 : 55.7 g 炭水化物 : 261.3 g 塩分 : 7.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1932 kcal 蛋白質 : 85.9 g 脂質 : 43.2 g 炭水化物 : 287.6 g 塩分 : 8.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1507 kcal 蛋白質 : 66.9 g 脂質 : 34.3 g 炭水化物 : 226.1 g 塩分 : 9.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1896 kcal 蛋白質 : 67.5 g 脂質 : 62.6 g 炭水化物 : 260.7 g 塩分 : 8.6 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1661 kcal 蛋白質 : 64.9 g 脂質 : 40.1 g 炭水化物 : 253.2 g 塩分 : 6.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1718 kcal 蛋白質 : 65.6 g 脂質 : 63.4 g 炭水化物 : 203.4 g 塩分 : 7.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1885 kcal 蛋白質 : 65.9 g 脂質 : 49.8 g 炭水化物 : 286.1 g 塩分 : 5.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1808 kcal 蛋白質 : 75.5 g 脂質 : 58.5 g 炭水化物 : 248.9 g 塩分 : 6.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1771 kcal 蛋白質 : 78.9 g 脂質 : 48.0 g 炭水化物 : 248.4 g 塩分 : 9.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1407 kcal 蛋白質 : 64.6 g 脂質 : 41.6 g 炭水化物 : 189.9 g 塩分 : 7.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1824 kcal 蛋白質 : 65.8 g 脂質 : 65.1 g 炭水化物 : 239.9 g 塩分 : 8.5 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31日(日)～令和6年1月6日(土)

[モナトリエ]

	12/31(日)	1/1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 白菜のごま和え 魚のパン粉焼き 漬けもの	御飯 雑煮 厚焼き卵 ぶりの照り焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 キャベツの磯和え 落とし焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 小松菜とツナのソテー 鯖の西京焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 舞茸のバター炒め ホーレン草お浸し 練物	◎和食 御飯 味噌汁 卵の花 魚のパン粉焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 山菜の煮付 里芋の含煮 漬けもの
	◎洋食 パン スパゲッティーサラダ ベビーハム スープ		◎洋食 パン キャベツのサラダ 落とし焼き スープ	◎洋食 パン 小松菜とツナのソテー ウインナー 牛乳	◎洋食 パン ホーレン草和風サラダ 舞茸のバター炒め スープ	◎洋食 パン さつま芋サラダ ロースハム スープ	◎洋食 ロールパン オムレツ ポテトサラダ ヤクルト
昼食	御飯 魚の煮付 春雨のサラダ いんげんのソテー 清汁 漬けもの	ちらし寿司 御節 雑煮 茶碗蒸し	赤飯 ゆう庵焼き チンゲン菜のお浸し 竹輪の金平 清汁 フルーツ	御飯 鶏肉のもろみ焼 菜の花にしん 花がんもの煮物 清汁 杏仁フルーツ	御飯 魚の生姜煮 チンゲン菜のソテー 高野豆腐の煮付け さつま汁 漬けもの	御飯 ハンバーグのデミソース キャベツのマヨネーズ和え フレンチポテト トマトコンソメスープ 漬けもの	御飯 おでん ひじきのサラダ ホウレン草のソテー おぼろ汁 漬けもの
昼間食	ホットケーキ	饅頭(紅)	桜餅	ドーナツ	ゼリー	ワッフル	パウムクーヘン
夕食	かしわ飯【ミニ】 年越しそば エビ天 ひじきのサラダ	御飯 松風焼き イカのゆず和え がめ煮 清汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉の炒め物 青菜の松前漬け ふろふき大根 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鯖の煮付け 白菜の酒蒸し 大根の梅肉和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉の塩コンブ炒め 切干し大根の煮付 キムチ和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の中華あんかけ 春雨サラダ 清汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 玉葱のオカ和え 焼きビーフン 清汁 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 : 1421 kcal 蛋白質 : 62.8 g 脂質 : 26.3 g 炭水化物 : 226.7 g 塩分 : 7.3 g	<一日合計> エネルギー : 1993 kcal 蛋白質 : 98.7 g 脂質 : 37.2 g 炭水化物 : 293.8 g 塩分 : 10.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1697 kcal 蛋白質 : 65.4 g 脂質 : 41.5 g 炭水化物 : 255.1 g 塩分 : 8.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1669 kcal 蛋白質 : 72.4 g 脂質 : 44.7 g 炭水化物 : 232.9 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1338 kcal 蛋白質 : 58.0 g 脂質 : 19.1 g 炭水化物 : 222.9 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1775 kcal 蛋白質 : 71.7 g 脂質 : 55.3 g 炭水化物 : 237.2 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1498 kcal 蛋白質 : 68.3 g 脂質 : 35.0 g 炭水化物 : 213.9 g 塩分 : 8.5 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1382 kcal 蛋白質 : 61.3 g 脂質 : 28.6 g 炭水化物 : 213.9 g 塩分 : 7.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1687 kcal 蛋白質 : 65.6 g 脂質 : 46.0 g 炭水化物 : 244.6 g 塩分 : 9.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1661 kcal 蛋白質 : 70.9 g 脂質 : 54.0 g 炭水化物 : 215.0 g 塩分 : 7.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1295 kcal 蛋白質 : 59.6 g 脂質 : 23.7 g 炭水化物 : 201.1 g 塩分 : 7.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1810 kcal 蛋白質 : 68.7 g 脂質 : 63.9 g 炭水化物 : 232.2 g 塩分 : 7.6 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1530 kcal 蛋白質 : 70.4 g 脂質 : 46.5 g 炭水化物 : 193.9 g 塩分 : 7.5 g	

*都合により献立を変更することがあります。