

施設長	施設栄養士	委託責任者

〇〇 献立一覧表 〇〇

令和6年 1月

[モナトリエ]

	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼 オクラのおかか和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 じゃがいもの洋風煮 キャベツのごま和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 切干し大根の煮付 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 なすのソテー 青菜のお浸し 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ホウレン草の卵とじ ツナとワカメの土佐酢和え 練物	◎和食 御飯 味噌汁 魚のゆかり焼き えのきおろし 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 もやしのソテー 厚焼き卵 漬けもの
	◎洋食 パン ベーコン オクラの和風サラダ スープ	◎洋食 パン コールスローサラダ じゃがいもの洋風煮 スープ	◎洋食 パン 落とし焼き 南瓜サラダ スープ	◎洋食 パン なすのソテー 和風サラダ スープ	◎洋食 ロールパン ホウレン草ソテー ツナとワカメの土佐サラダ 牛乳	◎洋食 パン ソーセージ 胡瓜のサラダ スープ	◎洋食 パン ミートオムレツ もやしのソテー スープ
昼食	七草粥 揚げ鶏 南瓜含煮 味噌汁 フルーツ	御飯 魚の田舎煮 大根の信田煮 キュウリとワカメの酢物 味噌汁 漬けもの	中華丼 シューマイ 生酢 中華スープ 漬けもの	御飯 鯖の塩焼き 白菜と彩野菜の甘酢炒め 沢煮椀(汁) フルーツ	御飯 ビーフシチュー きのこのバター炒め グリーンサラダ フルーツ 漬けもの	御飯 魚の柚子蒸し シーザーサラダ 焼きなす 漬汁	御飯 魚の紅しょうが天ぷら レバー甘辛煮 厚揚げの胡麻和え 粕汁 フルーツ
昼間食	ミルクくずもち	シュークリーム	ドーナツ	ホットケーキ	ぜんざい「鏡開き」	ワッフル	チョコケーキ
夕食	御飯 魚の煮付け マロニーの酢の物 サツマ芋の含め煮 漬汁 飲むヨーグルト	御飯 ポークビーンズ 青菜と鶏肉のゴマ風味和え もやし炒め 漬汁 飲むヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ 玉葱とハムのソテー 小松菜の錦糸和え 漬汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉のニラ塩炒め 白和え 筍と牛肉のきんぴら 漬汁 飲むヨーグルト	御飯 鱈フライ 大根のそぼろ炒め イカのゴマ酢和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉の四川風ソテー 青菜の柚香和え 蓮根の金平 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の治部煮風 ぜんまいのナムル えび団子の煮物 漬汁 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 : 1497 kcal 蛋白質 : 54.8 g 脂質 : 27.9 g 炭水化物 : 248.0 g 塩分 : 6.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1441 kcal 蛋白質 : 66.6 g 脂質 : 24.3 g 炭水化物 : 231.3 g 塩分 : 9.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1644 kcal 蛋白質 : 67.6 g 脂質 : 38.0 g 炭水化物 : 252.6 g 塩分 : 7.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1734 kcal 蛋白質 : 64.0 g 脂質 : 53.3 g 炭水化物 : 239.9 g 塩分 : 6.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1744 kcal 蛋白質 : 71.2 g 脂質 : 46.3 g 炭水化物 : 250.7 g 塩分 : 4.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1339 kcal 蛋白質 : 59.6 g 脂質 : 19.7 g 炭水化物 : 222.3 g 塩分 : 5.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1890 kcal 蛋白質 : 75.6 g 脂質 : 51.4 g 炭水化物 : 264.1 g 塩分 : 7.4 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1483 kcal 蛋白質 : 51.1 g 脂質 : 35.3 g 炭水化物 : 233.0 g 塩分 : 6.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1399 kcal 蛋白質 : 65.0 g 脂質 : 26.9 g 炭水化物 : 217.3 g 塩分 : 8.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1614 kcal 蛋白質 : 67.5 g 脂質 : 44.5 g 炭水化物 : 225.0 g 塩分 : 7.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1646 kcal 蛋白質 : 62.5 g 脂質 : 55.1 g 炭水化物 : 218.4 g 塩分 : 6.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1637 kcal 蛋白質 : 67.8 g 脂質 : 48.9 g 炭水化物 : 226.8 g 塩分 : 4.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1239 kcal 蛋白質 : 55.9 g 脂質 : 21.7 g 炭水化物 : 199.1 g 塩分 : 6.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1783 kcal 蛋白質 : 73.5 g 脂質 : 51.3 g 炭水化物 : 240.5 g 塩分 : 6.4 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6年 1月

[モナトリエ]

	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 チンゲン菜とエキの煮浸し ししやも 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 煮魚 胡瓜の和えもの ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 もやしのごま和え 厚焼き卵焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 豚肉としらたきの金平 冷奴 佃煮	◎和食 御飯 味噌汁 キャベツのソテー 鯖の塩焼 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 しば漬け和え 茄子とベーコンのソテー 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 厚焼き卵 チンゲン菜とベーコンのソテー 漬けもの
	◎洋食 パン チンゲン菜とエキのサラダ ウインナー スープ	◎洋食 パン スクランブルエッグ 胡瓜のサラダ ジュース	◎洋食 ピザトースト もやしのサラダ オムレツ スープ	◎洋食 パン ツナとしらたきのサラダ ポイルウインナー スープ	◎洋食 パン キャベツのソテー ベーコンスライス スープ	◎洋食 ロールサンド 胡瓜のサラダ 茄子とベーコンのソテー 牛乳	◎洋食 パン オムレツ チンゲン菜とベーコンのソテー スープ
昼食	御飯 和風おろしハンバーグ キャベツのマヨネーズ和え ジャーマンポテト コンソメスープ	おにぎり とんこつラーメン 餃子 フルーツ	御飯 煮魚 胡麻和え 蓮根の金平 おぼろ汁 フルーツヨーグルト	ビーフカレー 温野菜のドレッシング和え 福神漬け フルーツ	御飯 和風ピカタ ひじきのサラダ 大根の信田煮 豆乳入り味噌汁 漬けもの	御飯 豚カツ【彩野菜かけ】 生酢 山クラゲの炒り煮 清汁 漬け物	五目ご飯 鯖のみぞれ煮 蕪のカニあんかけ 菜の花和え 茶碗蒸し フルーツ
昼間食	今川焼き	バナナカステラ	ロールケーキ	カステラ	ゼリー	芋蒸しパン	プリン
夕食	御飯 ゆう庵焼き 切干し大根の煮物 長芋の三杯酢 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉の甘辛煮 厚揚げの含め煮 スパサラ 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉のニラ塩炒め 春雨のサラダ 南瓜の煮付け 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 たらの雪見蒸し レバーの生姜煮 オクラのおかか和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 照焼チーズ風味 山芋の白煮 揚げだし豆腐 清汁 飲むヨーグルト	御飯 ムニエル チンゲン菜の煮物 ツナサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉とキャベツの香味炒め 卵の花 もずく酢 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 : 1852 kcal 蛋白質 : 75.1 g 脂質 : 42.9 g 炭水化物 : 285.7 g 塩分 : 7.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1798 kcal 蛋白質 : 71.5 g 脂質 : 49.7 g 炭水化物 : 264.3 g 塩分 : 6.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1660 kcal 蛋白質 : 65.7 g 脂質 : 29.2 g 炭水化物 : 274.4 g 塩分 : 6.3 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1627 kcal 蛋白質 : 63.3 g 脂質 : 32.2 g 炭水化物 : 263.8 g 塩分 : 6.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1727 kcal 蛋白質 : 68.3 g 脂質 : 39.5 g 炭水化物 : 269.1 g 塩分 : 7.7 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1707 kcal 蛋白質 : 70.6 g 脂質 : 47.4 g 炭水化物 : 243.0 g 塩分 : 6.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1562 kcal 蛋白質 : 67.0 g 脂質 : 19.4 g 炭水化物 : 274.1 g 塩分 : 6.3 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1484 kcal 蛋白質 : 63.7 g 脂質 : 25.1 g 炭水化物 : 248.3 g 塩分 : 6.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1657 kcal 蛋白質 : 66.9 g 脂質 : 37.7 g 炭水化物 : 253.1 g 塩分 : 8.3 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1589 kcal 蛋白質 : 63.0 g 脂質 : 41.9 g 炭水化物 : 232.2 g 塩分 : 8.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1765 kcal 蛋白質 : 58.6 g 脂質 : 53.0 g 炭水化物 : 254.0 g 塩分 : 7.3 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1835 kcal 蛋白質 : 64.9 g 脂質 : 67.0 g 炭水化物 : 234.9 g 塩分 : 7.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1925 kcal 蛋白質 : 71.3 g 脂質 : 74.4 g 炭水化物 : 237.3 g 塩分 : 9.0 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1847 kcal 蛋白質 : 70.1 g 脂質 : 75.4 g 炭水化物 : 217.3 g 塩分 : 8.7 g

*都合により献立を変更することがあります。