

| | | |
|-----|-------|-------|
| 施設長 | 施設栄養士 | 委託責任者 |
| | | |

献立一覧表

令和6年 1月

[モナトリエ]

| | 21(日) | 22(月) | 23(火) | 24(水) | 25(木) | 26(金) | 27(土) |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | ◎和食 御飯 味噌汁 ホーレン草お浸し 肉じゃが ふりかけ | ◎和食 御飯 味噌汁 温泉卵 ウイナーと野菜炒め 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 鯖の煮付 もやし炒め 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 焼き魚 スクランプエッグ 味付けのり | ◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 胡瓜と鶏肉のごま和え 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 青菜の昆布和え ベビーハムソテー 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 魚の梅肉焼き キャベツのお浸し 漬けもの |
| | ◎洋食 パン カレーポテト ホーレン草サラダ スープ | ◎洋食 パン 落とし焼き ウイナーと野菜炒め スープ | ◎洋食 パン ウイナー もやし炒め スープ | ◎洋食 ロールパンとミニあんぱん ポテトサラダ スクランプエッグ ジュース | ◎洋食 パン チンゲン菜のソテー 胡瓜と鶏肉のサラダ スープ | ◎洋食 パン 青菜のサラダ ベビーハムソテー スープ | ◎洋食 パン キャベツのソテー ベーコン 牛乳 |
| 昼食 | 御飯 鶏肉海鮮塩たれ焼き 和風スパサラ きのこのバター炒め 清汁 漬けもの | 御飯 焼き肉 生酢 枝豆とひじきの煮付け ワカメスープ 漬けもの | 御飯 白身魚のきのこあんかけ 大根のそぼろ煮 山芋の磯和え 清汁 漬けもの | 御飯 鶏肉のごま焼き アスパラとマカロニサラダ 厚揚げ炒め 清汁 フルーツ | 御飯 魚の竜田焼き 白和え ごぼうの煮付け 豚汁 漬けもの | おにぎり たぬきうどん 厚揚げの酢の物 フルーツ | 御飯 魚のムニエル ニラキムチ炒め 切干し大根の和えもの 清汁 フルーツ |
| 昼間食 | おはぎ | どら焼き | 水ようかん | ロールケーキ | たいやき | ドーナツ | クリームコンフェ |
| 夕食 | 御飯 豆腐の肉みそかけ チンゲン菜の錦糸和え えび団子の煮物 味噌汁 飲むヨーグルト | 御飯 魚の当座煮 五目煮 ササミのサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト | 御飯 牛肉とトマトの塩だれ炒め 白菜甘酢和え 茄子の炒め煮 味噌汁 飲むヨーグルト | 御飯 煮魚 南瓜含煮 トマトのマリネ 清汁 飲むヨーグルト | 御飯 チーズのせハンバーグ ポテトサラダ 竹輪のソテー コンソメスープ 飲むヨーグルト | 御飯 魚の彩野菜の香り蒸し ホーレン草のゴマ酢和え 角天と豚肉の金平 清汁 飲むヨーグルト | 御飯 回鍋肉 シューマイ 華風和え 中華スープ 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: 1604 kcal 蛋白質: 57.7 g 脂質: 35.2 g 炭水化物: 250.1 g 塩分: 6.2 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1509 kcal 蛋白質: 55.6 g 脂質: 36.9 g 炭水化物: 225.9 g 塩分: 7.5 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1828 kcal 蛋白質: 69.4 g 脂質: 61.5 g 炭水化物: 243.7 g 塩分: 7.0 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1735 kcal 蛋白質: 67.3 g 脂質: 61.8 g 炭水化物: 223.3 g 塩分: 6.9 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1440 kcal 蛋白質: 64.4 g 脂質: 19.4 g 炭水化物: 242.1 g 塩分: 7.2 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1410 kcal 蛋白質: 60.8 g 脂質: 24.5 g 炭水化物: 230.5 g 塩分: 8.2 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1694 kcal 蛋白質: 72.7 g 脂質: 38.7 g 炭水化物: 255.4 g 塩分: 7.5 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1662 kcal 蛋白質: 64.4 g 脂質: 43.0 g 炭水化物: 248.0 g 塩分: 7.4 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1765 kcal 蛋白質: 72.0 g 脂質: 47.1 g 炭水化物: 252.6 g 塩分: 7.3 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1676 kcal 蛋白質: 69.5 g 脂質: 48.3 g 炭水化物: 232.2 g 塩分: 6.7 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1642 kcal 蛋白質: 64.7 g 脂質: 25.1 g 炭水化物: 276.1 g 塩分: 8.6 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1633 kcal 蛋白質: 65.1 g 脂質: 29.6 g 炭水化物: 264.6 g 塩分: 9.4 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1555 kcal 蛋白質: 64.6 g 脂質: 33.7 g 炭水化物: 239.2 g 塩分: 7.7 g ◎選択メニュー2 エネルギー: 1538 kcal 蛋白質: 64.0 g 脂質: 40.9 g 炭水化物: 221.3 g 塩分: 6.5 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 6年 1月28日(日)～2月3日(土)

[モナトリエ]

| | 1/28(日) | 29(月) | 30(火) | 31(水) | 2/1(木) | 2(金) | 3(土) |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ◎和食 御飯 味噌汁 煮物 大根のおろし和え 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 大根とツナのソテー ごま豆腐 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 チンゲン菜の胡麻和え 煮魚 佃煮 | ◎和食 御飯 味噌汁 山芋とろろ ハムソテー 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 ホッケ塩焼き 白菜のゆかり和え 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 卵とじ ごぼうと鶏肉の和えもの 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 ホキの香草焼き 漬けもの |
| | ◎洋食 パン オムレツ マカロニサラダ スープ | ◎洋食 パン 大根とツナのソテー ポテトサラダ スープ | ◎洋食 パン チンゲン菜のサラダ ウインナー スープ | ◎洋食 パン リーフサラダ ハムソテー ジュース | ◎洋食 パン ベーコン 白菜の梅風味サラダ スープ | ◎洋食 パン ごぼうと鶏肉の和えもの スクランブルエッグ ヤクルト | ◎洋食 パン オムレツ 南瓜サラダ スープ |
| 昼食 | 御飯 ゆで鶏の柚子味噌かけ 冬瓜の白煮 卵豆腐 清汁 漬けもの | ビーフカレー 茶そばサラダ 福神漬け フルーツ | 御飯 豚カツ もずく酢 白和え 清汁 漬けもの | 御飯 筑前煮 山クラゲの炒り煮 胡瓜の梅なめたけ和え 味噌汁 漬けもの | 赤飯 鶏肉の塩レモン風味蒸し 春雨のサラダ 蓮根の金平 おぼろ汁 漬けもの | 御飯 魚の味噌煮 冬瓜とのカニフレークソテー からし菜の和えもの 清汁 漬けもの | 恵方巻き・いなり寿司 ミニ刺身盛り合わせ ふろふき大根 赤だし フルーツ |
| 昼間食 | 水ようかん | クリームコンフェ | ゼリー | ミルクくずもち | パウンドケーキ | おはぎ | クレープ |
| 夕食 | 御飯 魚の和風焼き たけのこの五目炒め 青菜の和え物 清汁 飲むヨーグルト | 御飯 豚肉の生姜炒め アボカドのサラダ えび団子の煮物 清汁 飲むヨーグルト | 御飯 魚の甘酢あんかけ しらたきの金平 大豆の昆布煮 清汁 飲むヨーグルト | 御飯 牛肉の大葉炒め 切干し大根の煮付 春菊お浸し 味噌汁 飲むヨーグルト | 御飯 鯖の照り焼 グリーンサラダ 煮物(はんぺん) 清汁 飲むヨーグルト | 御飯 豚ニラ炒め キャベツのソテー 酢の物(大根) 味噌汁 飲むヨーグルト | 御飯 牛肉とブロッコリーのソテー たけのこの甘辛煮 水菜のお浸し 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: 1470 kcal 蛋白質: 58.9 g 脂質: 32.7 g 炭水化物: 224.7 g 塩分: 8.0 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1695 kcal 蛋白質: 63.6 g 脂質: 42.7 g 炭水化物: 249.0 g 塩分: 6.5 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1774 kcal 蛋白質: 67.0 g 脂質: 52.2 g 炭水化物: 251.0 g 塩分: 8.1 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1722 kcal 蛋白質: 55.6 g 脂質: 52.4 g 炭水化物: 250.0 g 塩分: 7.8 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1620 kcal 蛋白質: 63.4 g 脂質: 39.1 g 炭水化物: 243.3 g 塩分: 6.9 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1544 kcal 蛋白質: 64.7 g 脂質: 30.6 g 炭水化物: 242.3 g 塩分: 8.0 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 1622 kcal 蛋白質: 68.3 g 脂質: 37.9 g 炭水化物: 241.9 g 塩分: 6.6 g |
| | ◎選択メニュー2 エネルギー: 1424 kcal 蛋白質: 58.3 g 脂質: 38.7 g 炭水化物: 202.9 g 塩分: 7.6 g | ◎選択メニュー2 エネルギー: 1739 kcal 蛋白質: 64.0 g 脂質: 49.8 g 炭水化物: 244.0 g 塩分: 7.8 g | ◎選択メニュー2 エネルギー: 1773 kcal 蛋白質: 64.2 g 脂質: 62.3 g 炭水化物: 234.5 g 塩分: 9.3 g | ◎選択メニュー2 エネルギー: 1632 kcal 蛋白質: 52.8 g 脂質: 54.2 g 炭水化物: 229.3 g 塩分: 7.2 g | ◎選択メニュー2 エネルギー: 1665 kcal 蛋白質: 61.2 g 脂質: 49.5 g 炭水化物: 233.6 g 塩分: 8.1 g | ◎選択メニュー2 エネルギー: 1480 kcal 蛋白質: 64.6 g 脂質: 32.3 g 炭水化物: 225.2 g 塩分: 7.6 g | ◎選択メニュー2 エネルギー: 1632 kcal 蛋白質: 65.2 g 脂質: 44.6 g 炭水化物: 224.8 g 塩分: 6.3 g |

*都合により献立を変更することがあります。