

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 9月29日(日)～10月5日(土)

[モナトリエ]

	9/29(日)	30(月)	10/1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 なすとウインナーソテー 青菜のお浸し 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ししゃも キャベツとワカメの土佐酢和え 練物	◎和食 御飯 味噌汁 ホウレン草の卵とじ えのきおろし 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼き 大根のおかか和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ソーセージの野菜炒め 春雨の和えもの 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 青菜の和えもの 煮魚 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 卵豆腐 豚肉とごぼうの煮付け 漬けもの
	◎洋食 パン なすとウインナーソテー 和風サラダ スープ	◎洋食 食パン ベーコン キャベツとワカメの土佐サラダ 牛乳	◎洋食 パン ホウレン草と卵ソテー 胡瓜のサラダ スープ	◎洋食 パン 大根のおかかサラダ アスパラと豚肉のソテー スープ	◎洋食 パン ソーセージの野菜炒め 春雨のサラダ スープ	◎洋食 ロールパンとぶどうパン レタスと卵のサラダ 赤ウインナー ヤクルト	◎洋食 パン ペビーハム 海藻サラダ スープ
昼食	御飯 八宝菜風 伴三絲 シューマイ 中華スープ 漬け物	ピザトースト 鶏肉の香味バジル焼き グリーンサラダ ポタージュスープ フルーツ	赤飯 煮魚 いかの梅和え きのこのバター炒め 味噌汁 漬け物	しそひじき御飯 ささみカツ お浸し(小松菜) ワカメスープ 漬け物	御飯 カレイの味噌煮 大根のごまマヨ和え 含煮(高野豆腐) 清汁 漬け物	御飯 アジフライ マカロニサラダ さつま揚げの金平 ワカメスープ フルーツ	御飯 焼き肉 ひじきの味噌マヨ和え なすの含煮 清汁 フルーツヨーグルト
昼間食	ホットケーキ	ワッフル	しっとり蒸しパン	プリン	カステラ	カスタードケーキ	たい焼き
夕食	御飯 がめ煮 ぜんまいのナムル 揚げだし豆腐 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の香り焼き 大根の中華和え 南瓜の含め煮 おぼろ汁 飲むヨーグルト	御飯 豆腐と茄子の炒め煮 生酢 山クラゲ炒め 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の照焼 冷奴(野菜のせ) もやしの山椒 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 千草焼き キャベツの中華風和え しらたきの金平 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 和風ハンバーグ 中華イモ ソーメンサラダ 清汁 飲むヨーグルト	御飯 ムニエル 青菜の含煮 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 : 1680 kcal 蛋白質 : 57.2 g 脂質 : 38.1 g 炭水化物 : 266.9 g 塩分 : 9.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1374 kcal 蛋白質 : 60.0 g 脂質 : 32.0 g 炭水化物 : 208.4 g 塩分 : 7.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1499 kcal 蛋白質 : 59.1 g 脂質 : 33.1 g 炭水化物 : 237.9 g 塩分 : 7.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1471 kcal 蛋白質 : 64.4 g 脂質 : 36.7 g 炭水化物 : 215.8 g 塩分 : 7.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1650 kcal 蛋白質 : 66.2 g 脂質 : 35.0 g 炭水化物 : 262.6 g 塩分 : 7.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1719 kcal 蛋白質 : 73.2 g 脂質 : 37.3 g 炭水化物 : 264.2 g 塩分 : 8.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1624 kcal 蛋白質 : 65.5 g 脂質 : 27.1 g 炭水化物 : 278.6 g 塩分 : 8.7 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1631 kcal 蛋白質 : 59.6 g 脂質 : 42.1 g 炭水化物 : 245.0 g 塩分 : 9.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1383 kcal 蛋白質 : 58.3 g 脂質 : 41.8 g 炭水化物 : 191.8 g 塩分 : 7.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1430 kcal 蛋白質 : 58.2 g 脂質 : 37.1 g 炭水化物 : 213.6 g 塩分 : 8.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1385 kcal 蛋白質 : 60.9 g 脂質 : 38.8 g 炭水化物 : 195.4 g 塩分 : 6.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1592 kcal 蛋白質 : 65.9 g 脂質 : 39.0 g 炭水化物 : 241.2 g 塩分 : 7.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1724 kcal 蛋白質 : 73.0 g 脂質 : 48.4 g 炭水化物 : 242.6 g 塩分 : 6.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1500 kcal 蛋白質 : 64.0 g 脂質 : 27.1 g 炭水化物 : 252.2 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6年 10月

[モナトリエ]

	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 大根おろし 厚焼き卵 佃煮	◎和食 御飯 味噌汁 魚の梅肉焼き 卵の花 ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 高菜とポテト炒め 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 和え物(キャベツ) 魚の塩焼 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 厚焼き卵 きゅうりの酢の物 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 白和え ししゃも 練物	◎和食 御飯 味噌汁 ベーコンソテー ごま豆腐 漬物
	◎洋食 パン 水菜とツナのドレッシング和え 大根ソテー 牛乳	◎洋食 パン 青菜としめじのソテー ウインナー スープ	◎洋食 パン ソーセージ入りスクランブル ユールスローサラダ スープ	◎洋食 パン キャベツのサラダ ゆで卵 スープ	◎洋食 パン ウインナー グリーンサラダ スープ	◎洋食 ロールパン ブロッコリーサラダ フライドポテト ジュース	◎洋食 パン ベーコンソテー ナポリタンスパゲティー スープ
昼食	御飯 魚の山椒焼き インゲンの練りごま和え おかか煮(白菜) 西京汁 漬け物	ドライカレー(スクランブのせ) カリフラワーサラダ フルーツ コンソメスープ	おにぎり とんこつラーメン 大根サラダ フルーツ	御飯 イカフライ 豚肉とニラのソテー コーンクリームスープ フルーツ	御飯 ポークチャップ しらたきの煮物 お浸し(小松菜) 清汁 漬け物	秋の行楽丼(牛肉入り) 生酢 清汁 フルーツ	御飯 木の葉やき ホーレン草お浸し ふるふき大根 清汁 漬け物
昼間食	ミルクくずもち	ゼリー	クレープ	豆パン	ドーナツ	今川焼き	コーヒーゼリー
夕食	御飯 鶏肉のもろみ焼 厚揚げの含め煮 青菜としらすの和え物 中華スープ 飲むヨーグルト	御飯 ゴーヤチャンプルー レバーの甘辛煮 春菊のお浸し 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 蒸し魚(タルタルソースのせ) 茄子のソテー ブロッコリーのレモン風味和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 竜田焼き 胡瓜のマヨ和え 山海煮 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚のジャポネソース焼き カリフラワーの土佐和え もやしの山椒 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 回鍋肉 もやしのきんぴら 厚揚げの酢の物 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 赤魚の揚げ煮 キャベツの卵とじ 茄子の葱和え おぼろ汁 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 : 1543 kcal 蛋白質 : 65.3 g 脂質 : 32.6 g 炭水化物 : 234.0 g 塩分 : 7.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1839 kcal 蛋白質 : 93.7 g 脂質 : 49.7 g 炭水化物 : 243.9 g 塩分 : 6.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1543 kcal 蛋白質 : 59.4 g 脂質 : 30.0 g 炭水化物 : 251.9 g 塩分 : 5.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1993 kcal 蛋白質 : 71.3 g 脂質 : 58.2 g 炭水化物 : 289.9 g 塩分 : 7.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1528 kcal 蛋白質 : 63.0 g 脂質 : 35.7 g 炭水化物 : 232.9 g 塩分 : 7.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1598 kcal 蛋白質 : 76.0 g 脂質 : 29.7 g 炭水化物 : 243.8 g 塩分 : 5.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1767 kcal 蛋白質 : 61.8 g 脂質 : 48.9 g 炭水化物 : 262.5 g 塩分 : 7.2 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1512 kcal 蛋白質 : 64.7 g 脂質 : 38.8 g 炭水化物 : 213.6 g 塩分 : 6.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1797 kcal 蛋白質 : 89.6 g 脂質 : 55.6 g 炭水化物 : 229.4 g 塩分 : 8.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1478 kcal 蛋白質 : 59.1 g 脂質 : 32.7 g 炭水化物 : 228.9 g 塩分 : 5.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1898 kcal 蛋白質 : 67.4 g 脂質 : 58.7 g 炭水化物 : 268.9 g 塩分 : 6.6 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1509 kcal 蛋白質 : 60.2 g 脂質 : 41.9 g 炭水化物 : 219.5 g 塩分 : 8.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1517 kcal 蛋白質 : 66.4 g 脂質 : 29.8 g 炭水化物 : 237.3 g 塩分 : 4.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1674 kcal 蛋白質 : 60.7 g 脂質 : 50.3 g 炭水化物 : 242.5 g 塩分 : 8.2 g

\*都合により献立を変更することがあります。