

| | | |
|-----|-------|-------|
| 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]

| | 20(日) | 21(月) | 22(火) | 23(水) | 24(木) | 25(金) | 26(土) |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | ◎和食 御飯 味噌汁 カリフラワーとベーコンソテー 卵の花 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 ごま豆腐 さばの塩焼 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼き もやしの和えもの 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 角天の煮物 白菜のお浸し 味付けのり | ◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 ししゃも 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 チンゲン菜とベーコンソテー 卵の花 ふりかけ | ◎和食 御飯 味噌汁 じゃが煮 生酢 漬けもの |
| | ◎洋食 パン カリフラワーとベーコンソテー ナポリタンスパゲティ 牛乳 | ◎洋食 パン ベーコン 南瓜サラダ スープ | ◎洋食 エッグパン ウインナー もやしサラダ 牛乳 | ◎洋食 パン ロースハム 白菜のサラダ スープ | ◎洋食 パン ゆで卵 ソーセージと野菜の炒め物 スープ | ◎洋食 パン チンゲン菜とベーコンソテー ビーンズサラダ スープ | ◎洋食 チーズベーコンパン ポテトサラダ ヨーグルト スープ |
| 昼食 | 銀杏いり山菜おこわ イカの天ぷらおろしポン酢添え 春菊の白和え おぼろ汁 茶碗蒸し 漬け物 | 御飯 たらの紫蘇香味オイル焼き 海老サラダ 味噌汁 ヨーグルト和え | 御飯 豚肉とレタスのチャンプル ポテトサラダ 煮物(はんぺん) 清汁 漬け物 | パン ハンバーグシチュー 洋風サラダ コンソメスープ フルーツ | 御飯 牛肉とキャベツのかき油炒め 南瓜の含め煮 華風和え 味噌汁 フルーツ | 麦ご飯 鱈フライ ごぼうサラダ とろろ 味噌汁 フルーツ | 御飯 鶏肉のバジルオイル焼き ブロッコリーの梅マヨサラダ 海老玉 味噌汁 漬け物 |
| 昼間食 | ドーナツ | バウムクーヘン | プリン | プチパンケーキ | クレープ | カスタードケーキ | ミニたい焼き |
| 夕食 | 御飯 白身魚の空揚げ ごぼうとササミのサラダ 冬瓜のかにあんかけ 清汁 飲むヨーグルト | 御飯 豆腐のきのこ寄せ 白菜と豚肉の煮浸し 山芋の和え物 清汁 飲むヨーグルト | 御飯 山椒煮 春雨の華風和え 焼き豆腐の煮付け 味噌汁 飲むヨーグルト | 御飯 豚肉とキムチニラ玉 練りごま和え しらたきと三つ葉の炒め煮 豆乳味噌汁 飲むヨーグルト | 御飯 赤魚のみぞれ煮 カリフラワーのソテー お浸し(小松菜) 清汁 飲むヨーグルト | 御飯 豆腐と豚肉の四川風 シューマイ オクラとえのきの和えもの 味噌汁 飲むヨーグルト | 御飯 魚の利久焼き ひじきのサラダ 煮物(カンモトキ) 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 : 1788 kcal 蛋白質 : 67.3 g 脂質 : 49.9 g 炭水化物 : 256.5 g 塩分 : 7.7 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1643 kcal 蛋白質 : 64.6 g 脂質 : 44.4 g 炭水化物 : 233.9 g 塩分 : 6.1 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1646 kcal 蛋白質 : 76.9 g 脂質 : 38.2 g 炭水化物 : 241.4 g 塩分 : 7.6 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1721 kcal 蛋白質 : 80.8 g 脂質 : 49.3 g 炭水化物 : 231.4 g 塩分 : 7.4 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1569 kcal 蛋白質 : 65.7 g 脂質 : 32.7 g 炭水化物 : 247.2 g 塩分 : 7.5 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1777 kcal 蛋白質 : 69.0 g 脂質 : 47.4 g 炭水化物 : 256.5 g 塩分 : 5.9 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1497 kcal 蛋白質 : 62.3 g 脂質 : 24.9 g 炭水化物 : 248.2 g 塩分 : 7.0 g |
| | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1742 kcal 蛋白質 : 68.8 g 脂質 : 54.7 g 炭水化物 : 238.0 g 塩分 : 7.1 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1623 kcal 蛋白質 : 60.9 g 脂質 : 51.9 g 炭水化物 : 209.9 g 塩分 : 6.6 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1668 kcal 蛋白質 : 78.7 g 脂質 : 50.8 g 炭水化物 : 221.9 g 塩分 : 7.8 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1594 kcal 蛋白質 : 75.9 g 脂質 : 51.9 g 炭水化物 : 201.4 g 塩分 : 6.2 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1537 kcal 蛋白質 : 65.6 g 脂質 : 37.6 g 炭水化物 : 229.8 g 塩分 : 7.2 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1655 kcal 蛋白質 : 66.4 g 脂質 : 46.4 g 炭水化物 : 234.7 g 塩分 : 7.4 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1522 kcal 蛋白質 : 68.0 g 脂質 : 38.0 g 炭水化物 : 222.7 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。

| | | |
|-----|-------|-------|
| 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27日(日)～11月2日(土)

[モナトリエ]

| | 10/27(日) | 28(月) | 29(火) | 30(水) | 31(木) | 11/1(金) | 2(土) |
|-----|--|--|---|--|--|--|--|
| 朝食 | ◎和食 御飯 味噌汁 魚の醤油焼き 小松菜のソテー 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 ホーレン草お浸し か風味和え ふりかけ | ◎和食 御飯 味噌汁 ポテトの煮物 ごま和え 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 ホッケの塩焼 厚焼き卵 漬物 | ◎和食 御飯 味噌汁 ピーナッツ和え 里芋含煮 煮豆 | ◎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 もやし炒め 厚焼き卵 漬けもの |
| | ◎洋食 パン ウインナー 小松菜のソテー スープ | ◎洋食 パン オムレツ か風味和え スープ | ◎洋食 ロールパン ポテトとウインナーのソテー マカロニサラダ スープ | ◎洋食 パン ベビーハム 落とし焼き 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 大根のおかかサラダ アスパラと卵のソテー スープ | ◎洋食 パン ベビーハム炒め もやし炒め スープ |
| 昼食 | 御飯 カレイの空揚げ 卵豆腐 焼きなす おぼろ汁 漬け物 | 御飯 牛肉とポテトの香味ソテー チーズ風味サラダ トマトスープ 漬け物 | 五色丼 竹輪の磯辺揚げ 厚揚げと茄子の炒め煮 赤だし しそこんぶ | 御飯 魚のフライ 蓮根の金平 卸し和え 清汁 フルーツ | 御飯 チキンカツ モロヘイヤのサラダ 青菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ | 赤飯 鯖の竜田焼き 春菊とツナのポン酢和え ポテトのそぼろ煮 味噌汁 漬け物 | おにぎり 山かけそば レバー甘辛煮 フルーツ |
| 昼間食 | もみじまんじゅう | クリームコンフェ | ワッフル | どら焼き | パンプキン蒸しパン | イチゴクレープ | ゼリー |
| 夕食 | 御飯 ゆで鶏のゆず味噌ソースかけ キャベツサラダ 竹輪の金平 ワカメスープ 飲むヨーグルト | 御飯 魚のムニエル ぜんまいのナムル レバー甘辛煮 味噌汁 飲むヨーグルト | 御飯 鯖の煮付 キャベツのお浸し 大根煮物 清汁 飲むヨーグルト | 御飯 豚肉の生姜焼き 蕪の卵とじ おきゅうと 味噌汁 飲むヨーグルト | 御飯 香草焼き 煮物(カントキ) マカロニサラダ ワカメスープ 飲むヨーグルト | 御飯 蒸し鶏のごまだれかけ キャベツのお浸し きのこのバター炒め 卵の中華スープ 飲むヨーグルト | 御飯 牛肉の柳川風煮 ジャーマンポテト リンゴ・ワカメのサラダ 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 : 1584 kcal 蛋白質 : 67.6 g 脂質 : 34.5 g 炭水化物 : 244.1 g 塩分 : 8.7 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1644 kcal 蛋白質 : 75.0 g 脂質 : 37.8 g 炭水化物 : 239.3 g 塩分 : 5.2 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1760 kcal 蛋白質 : 72.9 g 脂質 : 44.2 g 炭水化物 : 260.9 g 塩分 : 10.7 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1805 kcal 蛋白質 : 76.5 g 脂質 : 43.4 g 炭水化物 : 270.4 g 塩分 : 7.6 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1803 kcal 蛋白質 : 69.6 g 脂質 : 39.8 g 炭水化物 : 287.2 g 塩分 : 7.0 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1651 kcal 蛋白質 : 69.8 g 脂質 : 42.3 g 炭水化物 : 244.7 g 塩分 : 7.9 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1671 kcal 蛋白質 : 64.7 g 脂質 : 36.1 g 炭水化物 : 271.4 g 塩分 : 5.7 g |
| | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1531 kcal 蛋白質 : 64.7 g 脂質 : 40.3 g 炭水化物 : 225.6 g 塩分 : 9.1 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1668 kcal 蛋白質 : 77.2 g 脂質 : 44.8 g 炭水化物 : 229.7 g 塩分 : 6.8 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1827 kcal 蛋白質 : 73.6 g 脂質 : 62.0 g 炭水化物 : 234.6 g 塩分 : 10.8 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1844 kcal 蛋白質 : 81.0 g 脂質 : 49.7 g 炭水化物 : 263.4 g 塩分 : 8.9 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1725 kcal 蛋白質 : 72.9 g 脂質 : 45.5 g 炭水化物 : 259.8 g 塩分 : 6.8 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1582 kcal 蛋白質 : 67.1 g 脂質 : 46.2 g 炭水化物 : 223.9 g 塩分 : 7.4 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1630 kcal 蛋白質 : 64.1 g 脂質 : 36.4 g 炭水化物 : 261.4 g 塩分 : 7.0 g |

*都合により献立を変更することがあります。