

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 11月

[モナトリエ]

	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 しらたきの煮物 胡瓜と鶏肉の和えもの 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 魚の塩焼 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 アスパラと鶏の炒め物 ふたん草とえのきの和えもの ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 煮物(ガンモドキ) 白菜とツナの和えもの 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 魚のみりん焼き 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 青菜とかまぼこの和えもの 煮魚 漬けもの
	◎洋食 パン 胡瓜と鶏肉の和えもの スクランブルエッグ ヤクルト	◎洋食 パン ロースハム マカロニサラダ スープ	◎洋食 パン アスパラと鶏の炒め物 ウインナー コンソメスープ	◎洋食 エッグロールパン 白菜とツナのサラダ ベーコン 牛乳	◎洋食 パン 大根のおかかサラダ アスパラエッグソテー 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 パン レタスとトマトのサラダ 落とし炊き スープ
昼食	御飯 豚肉の生姜炒め ひじきの煮付け 卵豆腐 赤だし 漬け物	麦御飯 魚の華風サラダ仕立て風 とろろ ワカメスープ フルーツ	御飯 メヌケの煮付け 炒り豆腐 大根のカニサラダ 清汁	ビーフカレー ごぼうサラダ ブロッコリーの洋風スープ フルーツ	クインプース御飯 鯖の塩焼き 南瓜含煮 白和え 味噌汁 漬け物	御飯 豚肉と茄子の味噌煮 白菜のゆず和え 竹輪の金平 清汁 漬け物	御飯 魚の南部焼き 山クラゲの炒り煮 ホーレン草お浸し 味噌汁
昼間食	クリームコンフェ	ホットケーキ	ミルクくずもち	蒸しパン	しっとり饅頭	ドーナツ	ミニチョコパイ
夕食	御飯 魚の味噌煮 ホーレン草の煮浸し 焼き茄子 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の照焼 青菜とえのきの炒め物 イカのごま酢和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 ハンバーグ 豆と豆乳サラダ スパゲティソース コンソメスープ 飲むヨーグルト	御飯 魚の野菜あんかけ お浸し(チンゲン菜) レンコンと豚肉の炒め物 清汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉と玉葱のスタミナ炒め ミニおでん オクラの胡麻和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 白身魚フライタルソースかけ じゃが芋の明太バター炒め 海の幸サラダ コンソメスープ 飲むヨーグルト	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ 角天と大豆の煮付け 小松菜としめじのサラダ 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 : 1519 kcal 蛋白質 : 66.2 g 脂質 : 35.5 g 炭水化物 : 230.4 g 塩分 : 8.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1631 kcal 蛋白質 : 71.4 g 脂質 : 28.3 g 炭水化物 : 266.0 g 塩分 : 8.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1602 kcal 蛋白質 : 72.6 g 脂質 : 35.0 g 炭水化物 : 239.5 g 塩分 : 6.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1528 kcal 蛋白質 : 64.6 g 脂質 : 38.5 g 炭水化物 : 226.0 g 塩分 : 7.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1531 kcal 蛋白質 : 72.9 g 脂質 : 30.6 g 炭水化物 : 226.7 g 塩分 : 7.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1874 kcal 蛋白質 : 68.1 g 脂質 : 53.4 g 炭水化物 : 268.6 g 塩分 : 7.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1404 kcal 蛋白質 : 67.2 g 脂質 : 23.0 g 炭水化物 : 221.5 g 塩分 : 7.3 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1481 kcal 蛋白質 : 68.3 g 脂質 : 37.8 g 炭水化物 : 214.8 g 塩分 : 7.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1648 kcal 蛋白質 : 68.0 g 脂質 : 36.0 g 炭水化物 : 259.4 g 塩分 : 9.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1558 kcal 蛋白質 : 72.6 g 脂質 : 41.4 g 炭水化物 : 217.2 g 塩分 : 6.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1544 kcal 蛋白質 : 70.0 g 脂質 : 50.7 g 炭水化物 : 198.5 g 塩分 : 7.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1432 kcal 蛋白質 : 70.1 g 脂質 : 32.1 g 炭水化物 : 204.4 g 塩分 : 7.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1818 kcal 蛋白質 : 68.0 g 脂質 : 57.5 g 炭水化物 : 247.4 g 塩分 : 7.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1397 kcal 蛋白質 : 65.9 g 脂質 : 30.1 g 炭水化物 : 208.6 g 塩分 : 7.6 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 1 月

[モナトリエ]

	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 ごぼうと豚肉の煮付け 漬けもの	◎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 青菜としめじの和えもの 卵の花 ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼き 高菜とポテト炒め 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 さしみコンニャク 魚の塩焼 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 五目卵焼き 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
	◎洋食 パン ベーコン 牛蒡サラダ スープ	◎洋食 パン 水菜のドレッシング和え オムレツ 牛乳	◎洋食 パン 青菜としめじのサラダ 南瓜とハムのソテー スープ	◎洋食 パン 落とし焼き ポテトサラダ スープ	◎洋食 パン キャベツとツナサラダ 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 エッグパン カリフラワーサラダ マカロニサラダ ヤクルト
昼食	ビビンバ丼 餃子 ワカメスープ アセロラジュレ	御飯 ホキの紫蘇オイル焼き 春雨のマヨネーズ和え 清汁 漬け物	御飯 チキンのクリーム煮 ワカメのサラダ 小松菜の中華炒め コンソメスープ フルーツ	御飯 魚の梅風味パン粉焼き 大根とこんにゃくの味噌煮 清汁 漬け物	パン スパゲティミートソース さつま芋サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 魚のピーナツ焼き 里芋の真砂和え 牛肉とごぼう炒め 清汁 漬け物	御飯 牛肉の葱塩オイルソテー ひじきの煮付け ごま酢和え 味噌汁 りんごヨーグルト
昼間食	どら焼き	クリームコンフェ	しっとり饅頭	ゼリー	バナナカステラ	ロールケーキ	和のパンケーキ
夕食	御飯 さわらの野菜あんかけ 絹さや卵とじ 山菜の煮付 清汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉ときのこのソテー レバー甘辛煮 里芋の煮もの ワンタンスープ 飲むヨーグルト	御飯 魚の照焼 厚揚げのおでん風煮込み 胡瓜のしば漬け和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 マーボー豆腐 ふだん草と竹輪の和え物 もずく酢 清汁 飲むヨーグルト	御飯 煮魚 生酢 厚揚げと鶏そぼろソテー 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉と野菜ソテー 切干し大根煮付 なめたけの五目と和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の磯辺焼き 五目煮 かニ風味和え 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 : 1716 kcal 蛋白質 : 67.6 g 脂質 : 36.8 g 炭水化物 : 266.8 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1587 kcal 蛋白質 : 74.1 g 脂質 : 35.1 g 炭水化物 : 234.3 g 塩分 : 5.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1664 kcal 蛋白質 : 66.8 g 脂質 : 32.2 g 炭水化物 : 268.6 g 塩分 : 7.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1602 kcal 蛋白質 : 72.1 g 脂質 : 33.2 g 炭水化物 : 251.4 g 塩分 : 8.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1728 kcal 蛋白質 : 68.5 g 脂質 : 40.4 g 炭水化物 : 263.7 g 塩分 : 7.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1713 kcal 蛋白質 : 72.6 g 脂質 : 41.6 g 炭水化物 : 279.9 g 塩分 : 7.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1604 kcal 蛋白質 : 75.9 g 脂質 : 27.9 g 炭水化物 : 255.2 g 塩分 : 6.1 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1666 kcal 蛋白質 : 64.6 g 脂質 : 44.2 g 炭水化物 : 242.6 g 塩分 : 6.6 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1564 kcal 蛋白質 : 76.0 g 脂質 : 40.6 g 炭水化物 : 215.0 g 塩分 : 5.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1663 kcal 蛋白質 : 67.5 g 脂質 : 37.9 g 炭水化物 : 257.6 g 塩分 : 9.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1604 kcal 蛋白質 : 71.2 g 脂質 : 42.0 g 炭水化物 : 230.8 g 塩分 : 8.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1666 kcal 蛋白質 : 67.5 g 脂質 : 43.1 g 炭水化物 : 242.0 g 塩分 : 7.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1696 kcal 蛋白質 : 70.5 g 脂質 : 48.4 g 炭水化物 : 266.1 g 塩分 : 8.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1582 kcal 蛋白質 : 69.8 g 脂質 : 34.9 g 炭水化物 : 243.7 g 塩分 : 6.1 g

*都合により献立を変更することがあります。