

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 2月

[モナトリエ]

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 里芋含煮 ほっけの塩焼き 煮豆	◎和食 御飯 味噌汁 パプリカとウインナーソーテ 大根の和え物 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 スクランブルエッグ いんげんの土佐和え 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 魚の紫蘇オイル焼き 酢の物 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 大根のくず煮 白和え 練物	◎和食 御飯 味噌汁 南瓜含煮 魚の塩焼 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ワカメと鶏肉のわさび和え なすの含煮 漬けもの
	◎洋食 パン ポテトサラダ 落とし焼き 牛乳	◎洋食 パン パプリカとウインナーソーテ 大根とレタスのサラダ スープ	◎洋食 パン スクランブルエッグ いんげんのソーテ スープ	◎洋食 パン ベーコン 胡瓜のサラダ スープ	◎洋食 パン 大根のサラダ オムレツ スープ	◎洋食 ロールパン 南瓜のサラダ ウインナー スープ	◎洋食 パン ワカメと鶏肉のサラダ なすのソーテ ヤクルト
昼食	赤飯 煮魚 山クラゲの炒り煮 ホーレン草お浸し 清汁 フルーツ	御飯 豚肉と茄子の香味炒め もずく酢 清汁 漬け物	おにぎり かき揚げそば たけのこの練りゴマ和え 漬けもの	御飯 赤魚の生塩糍焼き 焼きなす 清汁 フルーツ	御飯 蒸し鶏の華風あんかけ 餃子 もやしのナムル 杏仁フルーツ	御飯 とり天 さつま揚げの金平 おきゅうと 清汁 漬けもの	ビーフカレー 白身フライ(ミニ) グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ
昼間食	水ようかん	蒸しパンケーキ	ゼリー	ドーナツ	カステラ	ミニロールケーキ	丸ボーロ
夕食	御飯 揚だし豆腐 ごぼうとササミのサラダ しらたきの煮物 味噌汁	御飯 鯖の煮付け 小松菜と牛肉の甘辛煮 白菜の甘酢炒め 味噌汁	麦御飯 魚の紅葉焼き とろろ かフラワーの南蛮漬け 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉の柚子味噌ソースかけ 豆と豆乳サラダ きのことあさりのバター炒め 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 厚揚げと茄子の四川風 チンゲン菜のソーテ ひじきのサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の磯辺焼き 里芋の田舎煮 ホーレン草と竹輪の和え物 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の照焼 おでん風厚揚げ煮込み 蓮根のマヨネーズ和え 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 : 1671 kcal 蛋白質 : 66.7 g 脂質 : 31.9 g 炭水化物 : 254.2 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1578 kcal 蛋白質 : 61.8 g 脂質 : 38.3 g 炭水化物 : 219.6 g 塩分 : 8.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1553 kcal 蛋白質 : 59.1 g 脂質 : 28.9 g 炭水化物 : 250.9 g 塩分 : 6.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1601 kcal 蛋白質 : 65.5 g 脂質 : 33.3 g 炭水化物 : 234.9 g 塩分 : 5.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1757 kcal 蛋白質 : 68.5 g 脂質 : 42.0 g 炭水化物 : 262.5 g 塩分 : 6.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1714 kcal 蛋白質 : 63.2 g 脂質 : 39.5 g 炭水化物 : 256.8 g 塩分 : 7.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1792 kcal 蛋白質 : 64.9 g 脂質 : 41.9 g 炭水化物 : 263.9 g 塩分 : 7.2 g
	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1626 kcal 蛋白質 : 67.9 g 脂質 : 42.1 g 炭水化物 : 229.9 g 塩分 : 6.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1453 kcal 蛋白質 : 60.2 g 脂質 : 38.5 g 炭水化物 : 197.6 g 塩分 : 7.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1451 kcal 蛋白質 : 58.1 g 脂質 : 30.4 g 炭水化物 : 231.3 g 塩分 : 6.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1631 kcal 蛋白質 : 63.8 g 脂質 : 45.1 g 炭水化物 : 224.9 g 塩分 : 6.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1647 kcal 蛋白質 : 64.0 g 脂質 : 43.9 g 炭水化物 : 241.0 g 塩分 : 6.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1639 kcal 蛋白質 : 58.7 g 脂質 : 51.0 g 炭水化物 : 217.8 g 塩分 : 9.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1742 kcal 蛋白質 : 67.9 g 脂質 : 45.7 g 炭水化物 : 248.6 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。

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 12月

[モナトリエ]

	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 ししゃも 白菜の香味和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 ソーセージの卵炒め おろし和え 味付けのり	◎和食 御飯 味噌汁 温泉卵 魚の香草焼き 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 卵の花 ブロッコリーのゴマ和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 春雨の和風和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼き オクラのおかか和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 白菜のお浸し チンゲン菜の卵炒め 漬けもの
	◎洋食 パン スペイン風オムレツ 白菜の香味サラダ スープ	◎洋食 ロールパンとぶどうパン ソーセージの卵炒め スパサラダ スープ	◎洋食 パン ピーマンとハムソテー グリーンサラダ スープ	◎洋食 パン フライドポテト ブロッコリーのサラダ ヤクルト	◎洋食 パン 春雨のサラダ ベーコン スープ	◎洋食 ピザトースト ポテトサラダ ウインナー 牛乳	◎洋食 パン 里芋サラダ チンゲン菜の卵炒め スープ
昼食	御飯 和風蓮根入りハンバーグ マリネサラダ スパゲッティソース コンソメスープ フルーツ	塩おにぎり お好み焼き 華風和え 清汁 漬けもの	御飯 豚肉のレモン風味ソテー 青菜のお浸し リンゴ・ワカメのサラダ 味噌汁 オレンジジュレ	御飯 魚の竜田揚げと根菜ソテー レタスとカニサラダ 清汁 漬けもの	御飯 鶏肉パセリオイル焼き もやしの和え物 五目煮 清汁 漬けもの	御飯 魚のガーリックペッパー焼き 山クラゲと豚肉の炒り煮 胡麻和え 味噌汁(麩) フルーツ	御飯 牛肉の焼肉風 ホーレン草とツナのサラダ 切干し大根の煮付 清汁 漬けもの
	ワッフル	パウンドケーキ	ホットケーキ	ゼリー	クリームコンフェ	しっとり饅頭	今川焼き
夕食	御飯 魚の煮付け たけのこの中華炒め 胡麻和え 清汁 飲むヨーグルト	麦御飯 鶏肉のねぎ塩蒸し とろろ 梅肉和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の塩焼き 厚揚げの和え物 ウインナーと野菜の炒め物 清汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉のくわ焼 なすの田楽 おきゅうと 西京汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の天ぷらレモンあんかけ 南瓜の含め煮 もずく酢 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 おでん ニラ入りソテー 胡瓜のドレッシング和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚のきのこ添え 小松菜のお浸し もやしの山椒炒め 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 : 1792 kcal 蛋白質 : 83.1 g 脂質 : 40.4 g 炭水化物 : 253.3 g 塩分 : 6.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1691 kcal 蛋白質 : 79.6 g 脂質 : 42.0 g 炭水化物 : 234.4 g 塩分 : 6.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1612 kcal 蛋白質 : 59.5 g 脂質 : 37.7 g 炭水化物 : 234.6 g 塩分 : 6.8 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1604 kcal 蛋白質 : 59.8 g 脂質 : 42.7 g 炭水化物 : 214.7 g 塩分 : 7.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1806 kcal 蛋白質 : 70.9 g 脂質 : 35.3 g 炭水化物 : 257.6 g 塩分 : 6.5 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1683 kcal 蛋白質 : 62.3 g 脂質 : 34.8 g 炭水化物 : 247.4 g 塩分 : 7.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1502 kcal 蛋白質 : 60.8 g 脂質 : 32.4 g 炭水化物 : 220.7 g 塩分 : 6.1 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1445 kcal 蛋白質 : 59.5 g 脂質 : 34.5 g 炭水化物 : 212.1 g 塩分 : 5.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1724 kcal 蛋白質 : 60.7 g 脂質 : 45.2 g 炭水化物 : 246.5 g 塩分 : 7.1 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1670 kcal 蛋白質 : 60.5 g 脂質 : 51.6 g 炭水化物 : 226.1 g 塩分 : 9.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1531 kcal 蛋白質 : 67.3 g 脂質 : 30.0 g 炭水化物 : 242.4 g 塩分 : 6.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1588 kcal 蛋白質 : 72.5 g 脂質 : 42.6 g 炭水化物 : 228.4 g 塩分 : 6.9 g

*都合により献立を変更することがあります。