

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]

	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 ミートボール 白菜と鶏肉の和えもの 味付けのり	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 チンゲン菜のソテー 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 鯖の塩焼 ジャーマンポテト風 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 魚のピーナッツ焼き 豚肉と玉葱ソテー 煮豆	◎和食 御飯 味噌汁 インゲンとパプリカのソテー 焼き魚 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 煮物(兼六) ふだんそうの梅風味あえ 佃煮	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 卵とじ 漬けもの
	◎洋食 パン ミートボール カニ風味サラダ ジュース	◎洋食 パン チンゲン菜のソテー マカロニサラダ スープ	◎洋食 パン ポイルウインナー ジャーマンポテト 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 インゲンとパプリカのソテー 大根とベビーリーフのサラダ スープ	◎洋食 パン オムレツ ふだん草の梅風味サラダ ヤクルト	◎洋食 パン スープ マカロニサラダ エッグソテー
昼食	御飯 カニクリームコロッケ 水菜のサラダ ウインナーソテー トマトコンソメスープ フルーツ	御飯 ゆで鶏の柚子味噌かけ 春雨のマヨネーズ和え 清汁 フルーツ	御飯 タラのマヨネーズ焼き 大根とベーコンソテー ぜんまいのナムル 味噌汁 杏仁フルーツ	ハヤシライス 鶏の空揚げ コンソメスープ フルーツ	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ お浸し(小松菜) 焼きなす 味噌汁 漬けもの	お寿司 茶碗蒸し 清汁	御飯 チキンカツ ごぼうとササミのサラダ 南瓜いとこ煮 コンソメスープ フルーツ
昼間食	カステラ	丸ボーロ	わらびもち	プリン	今川焼き	ゼリー	クレープ
夕食	御飯 あぶ玉 梅肉和え 中華炒め 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 煮魚 じゃが芋の高菜炒め アスパラ和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉の炒め物 しらたきの煮物 イカのドレッシング和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鰻の卸しポン酢かけ 白菜のおかか煮 伴三絲 清汁 飲むヨーグルト	御飯 揚げだし豆腐 レバーの生姜煮 レモン和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 蓮根と豚肉のソテー 大学芋 胡瓜の柚子味噌和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の照焼 ひじきの煮付け もずく酢 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 : 1739 kcal 蛋白質 : 50.3 g 脂質 : 52.2 g 炭水化物 : 252.8 g 塩分 : 5.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1659 kcal 蛋白質 : 63.2 g 脂質 : 31.4 g 炭水化物 : 268.5 g 塩分 : 6.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1696 kcal 蛋白質 : 63.2 g 脂質 : 43.5 g 炭水化物 : 237.0 g 塩分 : 7.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1800 kcal 蛋白質 : 68.6 g 脂質 : 44.1 g 炭水化物 : 254.2 g 塩分 : 6.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1608 kcal 蛋白質 : 70.9 g 脂質 : 33.6 g 炭水化物 : 237.2 g 塩分 : 7.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1125 kcal 蛋白質 : 41.4 g 脂質 : 14.7 g 炭水化物 : 194.7 g 塩分 : 5.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1931 kcal 蛋白質 : 69.7 g 脂質 : 55.1 g 炭水化物 : 268.3 g 塩分 : 8.2 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1696 kcal 蛋白質 : 47.2 g 脂質 : 53.4 g 炭水化物 : 250.9 g 塩分 : 5.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1669 kcal 蛋白質 : 62.3 g 脂質 : 40.5 g 炭水化物 : 245.0 g 塩分 : 7.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1713 kcal 蛋白質 : 62.8 g 脂質 : 52.1 g 炭水化物 : 232.9 g 塩分 : 9.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1692 kcal 蛋白質 : 63.3 g 脂質 : 50.3 g 炭水化物 : 228.0 g 塩分 : 5.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1490 kcal 蛋白質 : 65.8 g 脂質 : 34.4 g 炭水化物 : 219.6 g 塩分 : 7.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1062 kcal 蛋白質 : 42.7 g 脂質 : 17.5 g 炭水化物 : 178.5 g 塩分 : 5.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1971 kcal 蛋白質 : 70.3 g 脂質 : 63.2 g 炭水化物 : 267.3 g 塩分 : 9.4 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 2 月

[モナトリエ]

	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 たけのこの金平 魚のピーナツ風味焼き ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 青菜のごま和え ミートオムレツ 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 キャベツとウインナーソテー 目玉焼き 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 モロヘイヤの和え物 魚のバジルオイル焼き 佃煮	◎和食 御飯 味噌汁 ホーレン草の炒め物 大根の胡麻和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 ひじきの煮付け 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ししゃも お麩の卵とじ 煮豆
	◎洋食 パン ウインナー グリーンサラダ スープ	◎洋食 パン スパゲティーサラダ ミートオムレツ スープ	◎洋食 パン キャベツとウインナーソテー 目玉焼き ジュース	◎洋食 パン モロヘイヤサラダ ベーコンとえのきのソテー スープ	◎洋食 パン ホーレン草の炒め物 ポテトサラダ スープ	◎洋食 パン ロースハム カリフラワーサラダ 牛乳	◎洋食 パン ウインナー スクランブルエッグ スープ
昼食	御飯 白身フライ きのこのバター炒め キャベツのお浸し 味噌汁 漬けもの	御飯 豚肉の華風炒め さつまいものから揚げ ワカメスープ フルーツ	御飯 南部焼き ツナサラダ 冬瓜と鶏肉のトトロ煮 味噌汁 フルーツ	【クリスマス】 パン 魚と彩野菜のグリル 合鴨スモークサラダ ポタージュース フルーツ	麦御飯 御飯 あじフライ 山芋とろろ もやし炒め のっぺい汁 漬けもの	御飯 ハンバーグ ミモザサラダ なすの含煮 クラムチャウダー フルーツ	御飯 味噌煮 オクラのおかか和え 蓮根の金平 おぼろ汁 フルーツ
昼間食	おはぎ	ドーナツ	しっとり饅頭	ゼリー	クレープ	クリームコンフェ	蒸しパン
夕食	御飯 鶏肉のさらさ蒸し ベーコンソテー 甘酢和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 和風ピカタ カニ風味和え 厚揚げの煮物 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉の和風チーズ焼き 青菜とカマホコの和えもの 茄子の含め煮 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 ムニエル ブロッコリーのドレッシング和え 里芋と昆布の煮物 中華スープ 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の塩焼き チンゲン菜のお浸し 牛蒡の金平 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 揚魚のあんかけ 白菜とツナの和風和え しらたきの煮物 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の煮物 白和え 厚揚げと椎茸のそぼろ煮 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 : 1713 kcal 蛋白質 : 62.4 g 脂質 : 47.2 g 炭水化物 : 243.3 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1952 kcal 蛋白質 : 68.2 g 脂質 : 51.8 g 炭水化物 : 282.9 g 塩分 : 5.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1679 kcal 蛋白質 : 71.1 g 脂質 : 35.3 g 炭水化物 : 248.1 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1702 kcal 蛋白質 : 75.5 g 脂質 : 44.9 g 炭水化物 : 211.9 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1933 kcal 蛋白質 : 69.3 g 脂質 : 43.4 g 炭水化物 : 298.1 g 塩分 : 6.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1860 kcal 蛋白質 : 70.5 g 脂質 : 53.9 g 炭水化物 : 262.9 g 塩分 : 7.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1972 kcal 蛋白質 : 85.8 g 脂質 : 43.3 g 炭水化物 : 287.0 g 塩分 : 8.9 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1604 kcal 蛋白質 : 57.9 g 脂質 : 51.4 g 炭水化物 : 220.0 g 塩分 : 7.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1872 kcal 蛋白質 : 66.7 g 脂質 : 54.6 g 炭水化物 : 267.0 g 塩分 : 6.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1626 kcal 蛋白質 : 70.5 g 脂質 : 36.6 g 炭水化物 : 240.7 g 塩分 : 6.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1731 kcal 蛋白質 : 72.8 g 脂質 : 56.8 g 炭水化物 : 200.8 g 塩分 : 7.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1925 kcal 蛋白質 : 66.1 g 脂質 : 50.0 g 炭水化物 : 286.3 g 塩分 : 5.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1817 kcal 蛋白質 : 76.7 g 脂質 : 58.7 g 炭水化物 : 244.6 g 塩分 : 6.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1791 kcal 蛋白質 : 78.7 g 脂質 : 48.0 g 炭水化物 : 247.8 g 塩分 : 9.1 g

*都合により献立を変更することがあります。