

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29日(日)～令和7年1月4日(土)

[モナトリエ]

	12/29(日)	30(月)	31(火)	1/1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 角天の金平 胡瓜とツナの和えもの 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 舞茸とウインナーのバター炒め 魚の塩焼き 練物	◎和食 御飯 味噌汁 白菜のごま和え 魚のパン粉焼き 漬けもの	御飯 雑煮 厚焼き卵 ぶりの照り焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 キャベツの磯和え 落とし焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 小松菜とツナのソテー 鱈の西京焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 舞茸のバター炒め ホーレン草お浸し 練物
	◎洋食 エッグパン ベーコンソテー 胡瓜とツナの和えもの コンク	◎洋食 パン カニカマサラダ 舞茸とウインナーのバター炒め スープ	◎洋食 パン スパゲッティーサラダ ベビーハム スープ		◎洋食 パン キャベツのサラダ 落とし焼き スープ	◎洋食 パン 小松菜とツナのソテー ウインナー 牛乳	◎洋食 パン ホーレン草和風サラダ 舞茸のバター炒め スープ
昼食	御飯 豚肉とアスパラのソテー ひじきの煮付け 大根のサラダ中華風 清汁 漬けもの	御飯 スタミナ焼き ごぼうの金平 赤だし フルーツ	御飯 魚の煮付 春雨のサラダ いんげんのソテー 清汁 漬けもの	ちらし寿司 御節 雑煮 茶碗蒸し	赤飯 ゆう庵焼き チンゲン菜のお浸し 竹輪の金平 清汁 フルーツ	御飯 鶏肉のもろみ焼 菜の花にしん 花がんもの煮物 清汁 杏仁フルーツ	御飯 魚の生姜煮 チンゲン菜のソテー 高野豆腐の煮付け さつま汁 漬けもの
昼間食	プリン	ミルクくずもち	プチパンケーキ	花もち	ドーナツ	コーヒーゼリー	ワッフル
夕食	御飯 赤魚の利久焼き もやしのマヨ和え シューマイ 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚のカレー風味焼き キャベツのゆかり和え 焼きビーフン 清汁 飲むヨーグルト	五目ご飯【ミニ】 年越しそば エビ天 ひじきのサラダ	御飯 松風焼き イカのゆず和え がめ煮 清汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉の炒め物 青菜の松前漬け ふろふき大根 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鯖の煮付け 白菜の酒蒸し 大根の梅肉和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉の塩コンブ炒め 切干し大根の煮付 サーモンマリネ 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 : 1547 kcal 蛋白質 : 67.1 g 脂質 : 34.5 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 : 1722 kcal 蛋白質 : 70.9 g 脂質 : 37.7 g 炭水化物 : 264.1 g 塩分 : 6.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1401 kcal 蛋白質 : 61.6 g 脂質 : 24.0 g 炭水化物 : 227.9 g 塩分 : 7.8 g	<一日合計> エネルギー : 2007 kcal 蛋白質 : 105.2 g 脂質 : 40.7 g 炭水化物 : 283.4 g 塩分 : 10.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1583 kcal 蛋白質 : 71.1 g 脂質 : 26.1 g 炭水化物 : 254.7 g 塩分 : 8.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1627 kcal 蛋白質 : 71.7 g 脂質 : 39.0 g 炭水化物 : 238.3 g 塩分 : 7.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1431 kcal 蛋白質 : 63.5 g 脂質 : 23.5 g 炭水化物 : 235.1 g 塩分 : 7.2 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1447 kcal 蛋白質 : 64.8 g 脂質 : 41.8 g 炭水化物 : 189.9 g 塩分 : 7.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1604 kcal 蛋白質 : 67.4 g 脂質 : 35.6 g 炭水化物 : 244.2 g 塩分 : 6.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1362 kcal 蛋白質 : 60.1 g 脂質 : 26.3 g 炭水化物 : 215.1 g 塩分 : 8.4 g		◎選択メニュー2 エネルギー : 1573 kcal 蛋白質 : 71.3 g 脂質 : 30.6 g 炭水化物 : 244.2 g 塩分 : 8.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1619 kcal 蛋白質 : 70.2 g 脂質 : 48.3 g 炭水化物 : 220.4 g 塩分 : 7.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1388 kcal 蛋白質 : 65.1 g 脂質 : 28.1 g 炭水化物 : 213.3 g 塩分 : 7.4 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7年 1月

[モナトリエ]

	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 卵の花 魚のパン粉焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 山菜の煮付 里芋の含煮 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼 オクラのおかか和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 じゃがいもの洋風煮 キャベツのごま和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 マスの塩焼き 切干し大根の煮付 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 なすのソテー 青菜のお浸し 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ホウレン草の卵とじ ツナとワカメの土佐酢和え 練物
	◎洋食 パン さつま芋サラダ ロースハム スープ	◎洋食 ロールパン オムレツ ポテトサラダ ヤクルト	◎洋食 パン ベーコン オクラの和風サラダ スープ	◎洋食 パン ユールスローサラダ じゃがいもの洋風煮 スープ	◎洋食 パン 落とし焼き 南瓜サラダ スープ	◎洋食 パン なすのソテー 和風サラダ スープ	◎洋食 ロールパン ホウレン草ソテー ツナとワカメの土佐サラダ 牛乳
昼食	御飯 ハンバーグのデミソース キャベツのマヨネーズ和え フレンチポテト トマトコンソメスープ 漬けもの	御飯 揚げ魚館かけ 南瓜含煮 味噌汁 漬けもの	七草粥 ミニおでん ひじきのサラダ おぼろ汁 フルーツ	御飯 魚の田舎煮 大根の信田煮 キュウリとワカメの酢物 味噌汁 漬けもの	ビビンバ丼 シューマイ 生酢 中華スープ 漬けもの	御飯 鯖の塩焼き 白菜と彩野菜の甘酢炒め 沢煮椀(汁) フルーツ	御飯 ビーフシチュー きのこのバター炒め グリーンサラダ フルーツ 漬けもの
昼間食	パウンドケーキ	バウムクーヘン	クリームコンフェ	シュークリーム	チョコパイ	ホットケーキ	ぜんざい「鏡開き」
夕食	御飯 魚の中華あんかけ 春雨サラダ 清汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 玉葱のおかか和え 焼きビーフン 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の煮付け マロニーの酢の物 さつま芋の甘露煮 清汁 飲むヨーグルト	御飯 ポークビーンズ 青菜と鶏肉のゴマ風味和え もやし炒め 清汁 飲むヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ 玉葱とハムのソテー しる菜の錦糸和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉のニラ塩炒め 白和え 筍と突きこんにゃくのきんぴら 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鱈フライ 大根のそぼろ炒め イカのゴマ酢和え 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 : 1749 kcal 蛋白質 : 71.1 g 脂質 : 52.0 g 炭水化物 : 240.1 g 塩分 : 6.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1474 kcal 蛋白質 : 66.6 g 脂質 : 29.3 g 炭水化物 : 219.7 g 塩分 : 7.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1443 kcal 蛋白質 : 61.3 g 脂質 : 25.2 g 炭水化物 : 232.7 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1444 kcal 蛋白質 : 66.7 g 脂質 : 24.3 g 炭水化物 : 231.8 g 塩分 : 9.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1747 kcal 蛋白質 : 71.0 g 脂質 : 44.3 g 炭水化物 : 255.1 g 塩分 : 6.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1728 kcal 蛋白質 : 62.8 g 脂質 : 52.7 g 炭水化物 : 241.2 g 塩分 : 6.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1735 kcal 蛋白質 : 70.0 g 脂質 : 44.0 g 炭水化物 : 250.6 g 塩分 : 4.9 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1784 kcal 蛋白質 : 68.1 g 脂質 : 60.6 g 炭水化物 : 235.1 g 塩分 : 7.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1506 kcal 蛋白質 : 68.7 g 脂質 : 40.8 g 炭水化物 : 199.7 g 塩分 : 6.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1445 kcal 蛋白質 : 58.3 g 脂質 : 33.5 g 炭水化物 : 218.1 g 塩分 : 6.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1402 kcal 蛋白質 : 65.1 g 脂質 : 26.9 g 炭水化物 : 217.8 g 塩分 : 8.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1704 kcal 蛋白質 : 69.7 g 脂質 : 49.9 g 炭水化物 : 227.5 g 塩分 : 6.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1640 kcal 蛋白質 : 61.3 g 脂質 : 54.5 g 炭水化物 : 219.7 g 塩分 : 6.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1676 kcal 蛋白質 : 70.3 g 脂質 : 49.9 g 炭水化物 : 226.9 g 塩分 : 4.5 g

*都合により献立を変更することがあります。