

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]

	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 魚のゆかり焼き えのきおろし 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 もやしのソテー 厚焼き卵 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 チンゲン菜となめたけ和え ししやも 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 煮魚 胡瓜の和えもの ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 もやしのごま和え 厚焼き卵焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 豚肉としらたきの金平 冷奴 佃煮	◎和食 御飯 味噌汁 キャベツのソテー 鯖の塩焼 漬けもの
	◎洋食 パン ソーセージ 胡瓜のサラダ スープ	◎洋食 パン ミートオムレツ もやしのソテー スープ	◎洋食 パン チンゲン菜とエキのサラダ ウインナー スープ	◎洋食 パン スクランブルエッグ 胡瓜のサラダ スープ	◎洋食 ピザトースト もやしのサラダ オムレツ ジュース	◎洋食 パン ツナとしらたきのサラダ ポイルウインナー スープ	◎洋食 パン キャベツのソテー ベーコンスライス スープ
昼食	御飯 魚の柚子蒸し シーザーサラダ 焼きなす 清汁	御飯 鶏肉の紅しょうが天ぷら レバー甘辛煮 粕汁 フルーツ	御飯 和風おろしハンバーグ キャベツのマヨネーズ和え ジャーマンポテト コンソメスープ	おにぎり とんこつラーメン 餃子 フルーツ	御飯 煮魚 胡麻和え 蓮根の金平 おぼろ汁 フルーツヨーグルト	ビーフカレー 温野菜のドレッシング和え 福神漬け フルーツ	御飯 和風ピカタ ひじきのサラダ 大根の信田煮 豆乳入り味噌汁 漬けもの
昼間食	今川焼き	カステラ	ミニたい焼き	水ようかん	ロールケーキ	ドーナツ	ゼリー
夕食	御飯 牛肉の四川風ソテー 青菜の柚香和え 蓮根の金平 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉と厚揚げの炒め煮 ぜんまいのナムル 含煮(高野豆腐) 清汁 飲むヨーグルト	御飯 ゆう庵焼き 切干し大根の煮物 長辛の三杯酢 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉の甘辛煮 厚揚げの含め煮 スパサラ 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉のニラ塩炒め 春雨のサラダ 南瓜の煮付け 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 たら雪見蒸し レバーの生姜煮 オクラのおかか和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の照焼チーズ風味 山芋の白煮 揚げだし豆腐 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 : 1446 kcal 蛋白質 : 61.5 g 脂質 : 20.2 g 炭水化物 : 241.1 g 塩分 : 5.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1966 kcal 蛋白質 : 83.4 g 脂質 : 56.1 g 炭水化物 : 266.8 g 塩分 : 7.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1756 kcal 蛋白質 : 72.0 g 脂質 : 42.5 g 炭水化物 : 266.5 g 塩分 : 7.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1608 kcal 蛋白質 : 65.7 g 脂質 : 27.6 g 炭水化物 : 264.9 g 塩分 : 6.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1710 kcal 蛋白質 : 68.6 g 脂質 : 36.0 g 炭水化物 : 268.9 g 塩分 : 7.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1642 kcal 蛋白質 : 69.2 g 脂質 : 26.4 g 炭水化物 : 270.7 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1687 kcal 蛋白質 : 66.6 g 脂質 : 39.2 g 炭水化物 : 254.1 g 塩分 : 8.3 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1346 kcal 蛋白質 : 57.8 g 脂質 : 22.2 g 炭水化物 : 217.9 g 塩分 : 6.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1859 kcal 蛋白質 : 81.3 g 脂質 : 56.0 g 炭水化物 : 243.2 g 塩分 : 6.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1698 kcal 蛋白質 : 68.3 g 脂質 : 49.0 g 炭水化物 : 244.8 g 塩分 : 7.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1526 kcal 蛋白質 : 63.6 g 脂質 : 30.6 g 炭水化物 : 241.1 g 塩分 : 6.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1734 kcal 蛋白質 : 70.2 g 脂質 : 43.8 g 炭水化物 : 255.2 g 塩分 : 6.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1561 kcal 蛋白質 : 65.4 g 脂質 : 32.1 g 炭水化物 : 244.6 g 塩分 : 7.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1619 kcal 蛋白質 : 62.7 g 脂質 : 43.4 g 炭水化物 : 233.2 g 塩分 : 8.5 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]

	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 しば漬け和え 茄子とベーコンのソテー 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 厚焼き卵 チンゲン菜とベーコンのソテー 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ホーレン草お浸し 肉じゃが ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 温泉卵 ウィンナーと野菜炒め 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 鯖の煮付 もやし炒め 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 焼き魚 スクランブエッグ 味付けのり	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 ししゃも 漬けもの
	◎洋食 ロールサンド 胡瓜のサラダ 茄子とベーコンのソテー 牛乳	◎洋食 パン オムレツ チンゲン菜とベーコンのソテー スープ	◎洋食 パン カレーポテト ホーレン草サラダ スープ	◎洋食 パン 落とし焼き ウィンナーと野菜炒め スープ	◎洋食 パン ウィンナー もやし炒め スープ	◎洋食 ロールパン ポテトサラダ スクランブエッグ コンク	◎洋食 パン チンゲン菜のソテー 胡瓜と鶏肉のサラダ スープ
昼食	御飯 鶏肉のごま焼き 蕪のカニあんかけ 山クラゲの炒り煮 清汁 漬け物	五日ご飯 天ぷら『三種』 ミニお刺身 茶碗蒸し お吸い物 フルーツ	御飯 鶏肉海鮮塩たれ焼き 和風スパサラ きのこのバター炒め 清汁 漬けもの	御飯 焼き肉 ポトサラダ(りんご) ワカメスープ 漬けもの	御飯 白身魚のきのこあんかけ 大根のそぼろ煮 山芋の磯和え 清汁 漬けもの	御飯 豚カツ【彩野菜かけ】 アスパラとマカロニサラダ 厚揚げ炒め 清汁 フルーツ	御飯 魚の竜田焼き 白和え ごぼうの煮付け 豚汁 漬けもの
昼間食	芋蒸しパン	プリン	おはぎ	どら焼き	水ようかん	ロールケーキ	たいやき
夕食	御飯 魚のムニエル チンゲン菜のソテー ツナサラダ コーンクリームスープ 飲むヨーグルト	御飯 豚肉とキャベツの味噌香味炒め 卵の花 生酢 おぼろ汁 飲むヨーグルト	御飯 豆腐の肉みそかけ チンゲン菜の錦糸和え 黒酢団子 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の当座煮 五目煮 ササミのサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉とトマトの塩だれ炒め 白菜甘酢和え 茄子の炒め煮 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 煮魚 南瓜含煮 トマトのマリネ 清汁 飲むヨーグルト	御飯 ハンバーグ ビーンズサラダ 竹輪のソテー コンソメスープ 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 : 1634 kcal 蛋白質 : 58.7 g 脂質 : 37.2 g 炭水化物 : 258.8 g 塩分 : 9.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1687 kcal 蛋白質 : 78.6 g 脂質 : 44.7 g 炭水化物 : 237.9 g 塩分 : 9.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1632 kcal 蛋白質 : 60.5 g 脂質 : 37.8 g 炭水化物 : 249.6 g 塩分 : 6.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1766 kcal 蛋白質 : 75.1 g 脂質 : 45.6 g 炭水化物 : 250.1 g 塩分 : 6.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1486 kcal 蛋白質 : 67.4 g 脂質 : 20.1 g 炭水化物 : 244.4 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1852 kcal 蛋白質 : 71.6 g 脂質 : 55.1 g 炭水化物 : 258.3 g 塩分 : 7.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1727 kcal 蛋白質 : 74.2 g 脂質 : 43.0 g 炭水化物 : 244.8 g 塩分 : 7.2 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1704 kcal 蛋白質 : 65.0 g 脂質 : 51.2 g 炭水化物 : 239.7 g 塩分 : 9.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1609 kcal 蛋白質 : 77.4 g 脂質 : 45.7 g 炭水化物 : 217.9 g 塩分 : 8.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1537 kcal 蛋白質 : 58.4 g 脂質 : 39.5 g 炭水化物 : 225.4 g 塩分 : 7.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1673 kcal 蛋白質 : 73.0 g 脂質 : 45.9 g 炭水化物 : 229.7 g 塩分 : 6.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1454 kcal 蛋白質 : 63.4 g 脂質 : 25.2 g 炭水化物 : 232.4 g 塩分 : 8.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1830 kcal 蛋白質 : 65.7 g 脂質 : 61.9 g 炭水化物 : 244.6 g 塩分 : 6.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1599 kcal 蛋白質 : 67.0 g 脂質 : 41.9 g 炭水化物 : 225.3 g 塩分 : 6.3 g

\*都合により献立を変更することがあります。