

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 3月

[モナトリエ]

	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
朝食	◎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 五日厚焼き焼き 冷奴 練物	◎和食 御飯 味噌汁 厚揚げの煮物 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	◎和食 御飯 味噌汁 ひじきの煮付け 白菜の香味和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 スクランブルエッグ【ハム入り】 ホーレン草お浸し 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 卵の花 魚の香草焼き 漬物
	◎洋食 パン ベーコン 胡瓜のサラダ スープ	◎洋食 パン マカロニソテー オムレツ スープ	◎洋食 パン アスパラのソテー ウインナー スープ	◎洋食 パン ワカメのサラダ なすのソテー スープ	◎洋食 パン 落とし焼き 白菜の香味サラダ スープ	◎洋食 ロールパン スクランブルエッグ【ハム入り】 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
昼食	御飯 ささみカツ 角天の金平 おきゅうと 清汁 漬けもの	散らし寿司 ミニ天ぷら 菜の花お浸し 清汁 フルーツ	ビーフカレー グリーンサラダ フルーツ 福神漬け	御飯 豚肉の大葉炒め マリネサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 魚のピーナツ風味焼き 華風和え 煮物(兼六) 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 漬けもの	御飯 魚の竜田焼き 春雨のマヨネーズ和え ごぼうと豚肉の炒め煮 味噌汁 漬けもの
昼間食	ミニたい焼き	カステラ	ミニロールケーキ	丸ポーロ	ドーナツ	ミニたい焼き	ワッフル
夕食	御飯 マーボ豆腐 チンゲン菜のソテー ひじきのサラダ ワカメスープ 飲むヨーグルト	御飯 鯖の煮付 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 鶏肉のごま焼き しる菜のお浸し 蓮根の金平 清汁 飲むヨーグルト	御飯 黒メバルの煮付け 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 ゴーヤチャンプル風 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の塩焼き 卵豆腐のカニあん ウインナーと野菜の炒め物 清汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉のくわ焼風 南瓜の煮付け わかめとモロヘイヤの和えもの 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 : 1520 kcal 蛋白質 : 61.4 g 脂質 : 32.5 g 炭水化物 : 231.0 g 塩分 : 8.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1655 kcal 蛋白質 : 64.3 g 脂質 : 31.6 g 炭水化物 : 265.4 g 塩分 : 7.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1599 kcal 蛋白質 : 62.3 g 脂質 : 31.8 g 炭水化物 : 249.9 g 塩分 : 7.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1520 kcal 蛋白質 : 61.3 g 脂質 : 21.0 g 炭水化物 : 240.8 g 塩分 : 6.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1770 kcal 蛋白質 : 64.5 g 脂質 : 46.0 g 炭水化物 : 250.4 g 塩分 : 7.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1470 kcal 蛋白質 : 64.7 g 脂質 : 32.9 g 炭水化物 : 212.5 g 塩分 : 6.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1676 kcal 蛋白質 : 65.8 g 脂質 : 32.4 g 炭水化物 : 257.7 g 塩分 : 6.8 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1555 kcal 蛋白質 : 60.1 g 脂質 : 44.4 g 炭水化物 : 221.7 g 塩分 : 9.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1581 kcal 蛋白質 : 62.2 g 脂質 : 32.1 g 炭水化物 : 251.3 g 塩分 : 7.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1507 kcal 蛋白質 : 57.9 g 脂質 : 36.5 g 炭水化物 : 229.6 g 塩分 : 8.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1437 kcal 蛋白質 : 62.1 g 脂質 : 25.7 g 炭水化物 : 217.7 g 塩分 : 5.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1701 kcal 蛋白質 : 67.6 g 脂質 : 49.3 g 炭水化物 : 226.3 g 塩分 : 7.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1471 kcal 蛋白質 : 64.1 g 脂質 : 39.5 g 炭水化物 : 192.4 g 塩分 : 7.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1588 kcal 蛋白質 : 61.2 g 脂質 : 35.2 g 炭水化物 : 245.1 g 塩分 : 7.2 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 3月

[モナトリエ]

	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 ごろっと豆腐のひじき煮 キャベツのゴマ和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 卵豆腐 ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 蓮根の金平 卵の花 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 魚の醤油焼き チンゲン菜の卵炒め 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ミートボール かニ風味和え ふりかけ	◎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
	◎洋食 パン フライドポテト キャベツのゴマドレッシング和え ヤクルト	◎洋食 パン 卵サラダ ベーコン スープ	◎洋食 ロールパン ポテトサラダ ロースハム 牛乳	◎洋食 パン ベビーハム チンゲン菜の卵炒め スープ	◎洋食 パン ミートボール かニ風味サラダ ヤクルト	◎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
昼食	御飯 鶏肉パセリオイル焼き ベーコンともやしの和え物 大豆の含め煮 清汁 漬けもの	御飯 魚の海鮮風味塩ダレ焼き 山クラゲの炒り煮 豚汁 フルーツ	御飯 牛肉と野菜のスタミナ炒め ホーレン草とツナのサラダ 切干し大根の煮付 味噌汁 漬けもの	御飯 カレームニエル 水菜のサラダ ポタージュスープ 漬けもの	麦御飯 豚肉の生姜焼き チーズ風味サラダ とろろ梅風味 おぼろ汁 漬けもの	御飯 魚のレモンあんかけ あさりのソテー ぜんまいのナムル 味噌汁 漬けもの	ハヤシライス エビサラダ盛り合わせ コンソメスープ フルーツミックス
昼間食	フルーツカクテル	カステラ	オレンジ蒸しパンケーキ	今川焼き	どら焼き	ゼリー	ミルクくずもち
夕食	御飯 魚の和風マヨネーズ焼き 南瓜の含め煮 生酢 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 松風焼き ポテトの煮物 胡瓜のドレッシング和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の木の芽風味焼き 小松菜のお浸し 煮物(はんぺん) 清汁 飲むヨーグルト	御飯 肉じゃが 竹輪の金平風 レバーの甘辛煮 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 煮魚 さつまいもの含煮 アスパラ和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 ゆで鶏の柚子味噌かけ 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 魚の卸しホン酢かけ 白菜のおかか煮 春雨の緑酢和え 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 : 1592 kcal 蛋白質 : 58.1g 脂質 : 40.5g 炭水化物 : 223.4g 塩分 : 6.3g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1748 kcal 蛋白質 : 72.4g 脂質 : 40.3g 炭水化物 : 261.0g 塩分 : 6.9g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1706 kcal 蛋白質 : 65.6g 脂質 : 33.0g 炭水化物 : 265.8g 塩分 : 7.1g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1742 kcal 蛋白質 : 82.7g 脂質 : 26.0g 炭水化物 : 269.8g 塩分 : 7.7g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1677 kcal 蛋白質 : 64.4g 脂質 : 25.7g 炭水化物 : 278.1g 塩分 : 6.4g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1607 kcal 蛋白質 : 59.2g 脂質 : 28.6g 炭水化物 : 220.0g 塩分 : 6.5g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1801 kcal 蛋白質 : 63.4g 脂質 : 45.5g 炭水化物 : 257.2g 塩分 : 6.3g
	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1582 kcal 蛋白質 : 58.9g 脂質 : 44.8g 炭水化物 : 217.9g 塩分 : 6.0g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1721 kcal 蛋白質 : 71.8g 脂質 : 48.6g 炭水化物 : 242.3g 塩分 : 8.4g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1693 kcal 蛋白質 : 72.4g 脂質 : 43.7g 炭水化物 : 239.6g 塩分 : 6.4g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1627 kcal 蛋白質 : 81.1g 脂質 : 26.4g 炭水化物 : 250.5g 塩分 : 8.3g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1616 kcal 蛋白質 : 64.4g 脂質 : 26.9g 炭水化物 : 267.6g 塩分 : 6.4g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1607 kcal 蛋白質 : 57.2g 脂質 : 34.6g 炭水化物 : 202.1g 塩分 : 7.1g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1781 kcal 蛋白質 : 61.6g 脂質 : 53.2g 炭水化物 : 247.4g 塩分 : 7.2g

\*都合により献立を変更することがあります。