

| | | |
|-----|-------|-------|
| 施設長 | 施設栄養士 | 委託責任者 |
| | | |

〇〇 献立一覽表 〇〇

令和 7年 9月28日(日)～10月4日(土)

[モナトリエ]

| | 9/28(日) | 29(月) | 30(火) | 10/1(水) | 2(木) | 3(金) | 4(土) |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ◎和食 御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 切干し大根の煮付 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 なすとウインナーソーテー 青菜のお浸し 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 鯖の塩焼 キャベツとワカメの土佐酢和え 練物 | ◎和食 御飯 味噌汁 ホレン草の卵とじ えのきおろし 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼き 大根のおかか和え 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 ソーセージの野菜炒め 春雨の和えもの 漬けもの | ◎和食 御飯 味噌汁 青菜の和えもの 煮魚 漬けもの |
| | ◎洋食 ロールパンとメロンパン もやしサラダ ロースハム スープ | ◎洋食 パン なすとウインナーソーテー 和風サラダ スープ | ◎洋食 食パン ベーコン キャベツとワカメの土佐サラダ 牛乳 | ◎洋食 パン ホレン草と卵ソーテー 胡瓜のサラダ スープ | ◎洋食 パン 大根のおかかサラダ アスパラと豚肉のソーテー スープ | ◎洋食 パン ソーセージの野菜炒め 春雨のサラダ スープ | ◎洋食 ロールパンとぶどうパン レタスと卵のサラダ 赤ウインナー ヤクルト |
| 昼食 | 御飯 豚肉のレモン風味焼き 大根の煮物 かじ風味和え 味噌汁 漬け物 | 御飯 八宝菜風 伴三絲 シューマイ 中華スープ 漬け物 | 御飯 鶏肉の香味バジル焼き グリーンサラダ ポタージュスープ フルーツ | 赤飯 煮魚 いかの梅和え きのこのバター炒め 味噌汁 漬け物 | 御飯 ささみカツ お浸し(小松菜) ワカメスープ 漬け物 | 御飯 魚の味噌煮 大根のごまマヨ和え 含煮(高野豆腐) 清汁 漬け物 | 御飯 アジフライ マカロニサラダ さつま揚げの金平 ワカメスープ フルーツ |
| 昼間食 | 水ようかん | ホットケーキ | ワッフル | ミニ肉まん | プリン | カステラ | カスタードケーキ |
| 夕食 | 御飯 魚の磯辺焼き風ムニエル 五目豆煮 オクラのおかか和え 清汁 飲むヨーグルト | 御飯 がめ煮 ぜんまいのナムル 揚げだし豆腐 味噌汁 飲むヨーグルト | 御飯 魚の香り焼き 大根の中華和え 南瓜の含め煮 おぼろ汁 飲むヨーグルト | 御飯 豆腐と茄子の炒め煮 生酢 山クラゲ炒め 味噌汁 飲むヨーグルト | 御飯 海鮮野菜炒め 冷奴(野菜のせ) もやしの山椒 味噌汁 飲むヨーグルト | 御飯 干草焼き キャベツの中華風和え しらたきの金平 味噌汁 飲むヨーグルト | 御飯 和風ハンバーグ 中華イモ ソーメンサラダ 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 : 1456 kcal 蛋白質質 : 67.2 g 脂質 : 17.7 g 炭水化物 : 243.6 g 塩分 : 6.9 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1704 kcal 蛋白質質 : 60.9 g 脂質 : 36.5 g 炭水化物 : 265.7 g 塩分 : 9.3 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1449 kcal 蛋白質質 : 58.2 g 脂質 : 29.9 g 炭水化物 : 232.8 g 塩分 : 6.3 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1508 kcal 蛋白質質 : 59.0 g 脂質 : 33.8 g 炭水化物 : 233.2 g 塩分 : 7.3 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1325 kcal 蛋白質質 : 59.4 g 脂質 : 26.2 g 炭水化物 : 206.2 g 塩分 : 6.9 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1664 kcal 蛋白質質 : 64.7 g 脂質 : 35.2 g 炭水化物 : 262.4 g 塩分 : 7.3 g | <一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1737 kcal 蛋白質質 : 73.2 g 脂質 : 37.1 g 炭水化物 : 261.8 g 塩分 : 7.8 g |
| | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1378 kcal 蛋白質質 : 65.4 g 脂質 : 24.3 g 炭水化物 : 213.2 g 塩分 : 7.0 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1655 kcal 蛋白質質 : 63.3 g 脂質 : 40.5 g 炭水化物 : 243.8 g 塩分 : 9.6 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1440 kcal 蛋白質質 : 57.3 g 脂質 : 37.4 g 炭水化物 : 216.3 g 塩分 : 6.2 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1439 kcal 蛋白質質 : 58.1 g 脂質 : 37.8 g 炭水化物 : 208.9 g 塩分 : 8.5 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1239 kcal 蛋白質質 : 55.9 g 脂質 : 28.3 g 炭水化物 : 185.8 g 塩分 : 6.3 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1606 kcal 蛋白質質 : 64.4 g 脂質 : 39.2 g 炭水化物 : 241.0 g 塩分 : 6.9 g | ◎選択メニュー2 エネルギー : 1744 kcal 蛋白質質 : 73.3 g 脂質 : 48.2 g 炭水化物 : 240.4 g 塩分 : 6.4 g |

*都合により献立を変更することがあります。