

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 10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 チンゲン菜の卵炒め 甘酢和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 カリフラワーとベーコンソテー 卵の花 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ごま豆腐 さばの塩焼 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼き もやしの和えもの 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 角天の煮物 白菜のお浸し 味付けのり	◎和食 御飯 味噌汁 華風和え 煮魚 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 チンゲン菜とウインナーソテー 卵の花 ふりかけ
	◎洋食 ロールパンとレーズンロール チンゲン菜の卵炒め キャベツサラダ スープ	◎洋食 パン カリフラワーとベーコンソテー 卵の花サラダ 牛乳	◎洋食 パン ベーコン 南瓜サラダ スープ	◎洋食 エッグパン ウインナー もやしサラダ 牛乳	◎洋食 パン ロースハム 白菜のサラダ スープ	◎洋食 パン スクランブルエッグ ソーセージと野菜の炒め物 スープ	◎洋食 パン チンゲン菜とウインナーソテー 豆と豆乳サラダ スープ
昼食	御飯 イワシフライ 南瓜含煮 もずく酢 赤だし 漬け物	銀杏いり山菜おこわ イカの天ぷらおろしポン酢添え 春菊の白和え おぼろ汁 茶碗蒸し 漬け物	御飯 たらこの紫蘇香味オイル焼き 海老サラダ 味噌汁 ヨーグルト和え	御飯 豚肉とレタスのチャンプル ポテトサラダ 煮物(はんぺん) 清汁 漬け物	御飯 ハンバーグ 洋風サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 牛肉とキャベツのかき油炒め 南瓜の含め煮 冷奴 味噌汁 フルーツ	御飯 魚のピザ風焼き ごぼうサラダ 茄子のおかか煮 味噌汁 フルーツ
昼間食	ゼリー	ドーナツ	バウムクーヘン	プリン	プチパンケーキ	クレープ	カスタードケーキ
夕食	御飯 豚肉と白菜の生姜焼き 小松菜のお浸し 切干し大根の煮付け 清汁 飲むヨーグルト	御飯 白身魚のしそ焼き ごぼうとササミのサラダ 冬瓜のかにあんかけ 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉のきのこ寄せ 白菜の煮浸し 山芋の和え物 清汁 飲むヨーグルト	御飯 山椒煮 春雨の華風和え 焼き豆腐の煮付け 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉とキムチニラ玉 練りごま和え しらたきと三つ葉の炒め煮 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 あじフライ カリフラワーのソテー お浸し(小松菜) 清汁 飲むヨーグルト	麦ご飯 豆腐と豚肉の四川風 とろろ シューマイ 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 : 1752 kcal 蛋白質 : 63.6 g 脂質 : 48.0 g 炭水化物 : 241.2 g 塩分 : 8.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1790 kcal 蛋白質 : 67.9 g 脂質 : 50.1 g 炭水化物 : 255.8 g 塩分 : 7.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1694 kcal 蛋白質 : 65.6 g 脂質 : 47.5 g 炭水化物 : 232.3 g 塩分 : 6.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1659 kcal 蛋白質 : 75.6 g 脂質 : 37.4 g 炭水化物 : 241.0 g 塩分 : 7.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1732 kcal 蛋白質 : 73.9 g 脂質 : 42.3 g 炭水化物 : 258.8 g 塩分 : 7.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1671 kcal 蛋白質 : 67.5 g 脂質 : 42.3 g 炭水化物 : 243.5 g 塩分 : 6.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1785 kcal 蛋白質 : 71.5 g 脂質 : 39.7 g 炭水化物 : 266.8 g 塩分 : 6.8 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1671 kcal 蛋白質 : 62.8 g 脂質 : 53.1 g 炭水化物 : 211.7 g 塩分 : 10.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1780 kcal 蛋白質 : 71.3 g 脂質 : 56.3 g 炭水化物 : 239.9 g 塩分 : 7.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1674 kcal 蛋白質 : 61.9 g 脂質 : 55.0 g 炭水化物 : 208.3 g 塩分 : 6.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1694 kcal 蛋白質 : 78.6 g 脂質 : 50.9 g 炭水化物 : 221.5 g 塩分 : 7.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1605 kcal 蛋白質 : 69.0 g 脂質 : 44.9 g 炭水化物 : 228.8 g 塩分 : 6.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1607 kcal 蛋白質 : 65.0 g 脂質 : 45.8 g 炭水化物 : 223.8 g 塩分 : 5.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1643 kcal 蛋白質 : 68.8 g 脂質 : 38.6 g 炭水化物 : 245.0 g 塩分 : 8.3 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10月26日(日)～11月1日(土)

[モナトリエ]

	10/26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	11/1(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 じゃが煮 生酢 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 魚の醤油焼き 小松菜のソテー 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ホーレン草お浸し かニ風味和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 厚焼き卵 ごま和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ホッケの塩焼 こんにゃくの金平 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 ピーナッツ和え 里芋含煮 煮豆	◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼き 大根のおかか和え 漬けもの
	◎洋食 チーズパン ポテトサラダ 目玉焼き ヤクルト	◎洋食 パン ウインナー 小松菜のソテー スープ	◎洋食 パン オムレツ かニ風味和え スープ	◎洋食 ロールパン 南瓜ソテー 枝豆とソーセージのサラダ スープ	◎洋食 パン ベビーハム スクランブルエッグ 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 大根のおかかサラダ アスパラと卵のソテー スープ
昼食	御飯 鶏肉のバジルオイル焼き ブロッコリーの梅マヨサラダ 海老玉 味噌汁 漬け物	御飯 魚の空揚げ 大根おかかサラダ 焼きなす おぼろ汁 漬け物	御飯 牛肉とポテトの香味グリル チーズ風味サラダ トマトスープ 漬け物	五色丼 竹輪のごまわさ and え 味噌汁 漬物	御飯 魚のフライ 蓮根の金平 清汁 フルーツ	御飯 チキンカツ モロヘイヤのサラダ 青菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ	赤飯 魚の竜田焼き 春菊とツナのポン酢和え ポテトのそぼろ煮 味噌汁 漬け物
昼間食	ミニたい焼き	もみじまんじゅう	クリームコンフェ	和のパンケーキ	どら焼き	パンプキン蒸しパン	イチゴクレープ
夕食	御飯 魚の利久焼き ひじきのサラダ 煮物(カンモトキ) 清汁 飲むヨーグルト	御飯 ゆで鶏のゆず味噌ソースかけ キャベツサラダ 竹輪の金平 ワカメスープ 飲むヨーグルト	御飯 魚のムニエル ぜんまいのナムル レバー甘辛煮 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鯖の煮付 キャベツのお浸し 大根煮物 清汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉の生姜焼き 蕪の卵とじ おきゅうと 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 香草焼き カリフラワーのキリッ風ソテー さつま芋サラダ ワカメスープ 飲むヨーグルト	御飯 メンチカツ もずく酢 きのこのバター炒め 卵の中華スープ 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 : 1538 kcal 蛋白質 : 64.2 g 脂質 : 26.7 g 炭水化物 : 248.1 g 塩分 : 7.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1587 kcal 蛋白質 : 66.1 g 脂質 : 33.6 g 炭水化物 : 244.0 g 塩分 : 8.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1631 kcal 蛋白質 : 74.3 g 脂質 : 32.9 g 炭水化物 : 238.8 g 塩分 : 5.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1578 kcal 蛋白質 : 66.6 g 脂質 : 34.8 g 炭水化物 : 236.7 g 塩分 : 9.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1776 kcal 蛋白質 : 72.0 g 脂質 : 41.3 g 炭水化物 : 263.6 g 塩分 : 7.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1866 kcal 蛋白質 : 69.1 g 脂質 : 40.8 g 炭水化物 : 293.0 g 塩分 : 7.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1664 kcal 蛋白質 : 61.9 g 脂質 : 38.4 g 炭水化物 : 257.8 g 塩分 : 8.7 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1626 kcal 蛋白質 : 74.8 g 脂質 : 43.4 g 炭水化物 : 223.6 g 塩分 : 6.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1514 kcal 蛋白質 : 63.1 g 脂質 : 39.3 g 炭水化物 : 225.5 g 塩分 : 8.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1635 kcal 蛋白質 : 76.4 g 脂質 : 39.8 g 炭水化物 : 229.2 g 塩分 : 7.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1635 kcal 蛋白質 : 68.4 g 脂質 : 45.9 g 炭水化物 : 216.0 g 塩分 : 10.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1804 kcal 蛋白質 : 77.2 g 脂質 : 48.0 g 炭水化物 : 257.0 g 塩分 : 8.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1768 kcal 蛋白質 : 72.3 g 脂質 : 46.4 g 炭水化物 : 265.6 g 塩分 : 7.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1595 kcal 蛋白質 : 59.2 g 脂質 : 42.3 g 炭水化物 : 237.0 g 塩分 : 8.2 g

*都合により献立を変更することがあります。