

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 12月

[モナトリエ]

	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 白菜のお浸し 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 白菜と鶏肉の和えもの 味付けのり	◎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	◎和食 御飯 味噌汁 魚のピーナッツ焼き 豚肉と玉葱ソテー 煮豆	◎和食 御飯 味噌汁 インゲンとパプリカのソテー 焼き魚 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 煮物(兼六) ふだんそうの梅風味あえ 佃煮
	◎洋食 パン 里芋サラダ 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 ジュース	◎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 ボイルウインナー ジャーマンポテト 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 インゲンとパプリカのソテー 大根とベビーリーフのサラダ スープ	◎洋食 パン オムレツ ふだん草の梅風味サラダ ヤクルト
昼食	御飯 牛肉の焼肉風 ホーレン草とツナのサラダ 切干し大根の煮付 清汁 漬けもの	御飯 カニクリームコロッケ 水菜のサラダ ウインナーソテー トマトコンソメスープ フルーツ	御飯 ゆで鶏の柚子味噌かけ 春雨のマヨネーズ和え 清汁 フルーツ	御飯 タラのマヨネーズ焼き カリフラワーとベーコンソテー ぜんまいのナムル 味噌汁 杏仁フルーツ	ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	おにぎり チャンポン 焼きなす 漬けもの	焼き鳥玉井 お浸し(チンゲン菜) 茶碗蒸し 清汁 フルーツ
昼間食	オレンジケーキ	カステラ	丸ボーロ	ロールケーキ	プリン	今川焼き	ゼリー
夕食	御飯 魚のきのこ添え 小松菜のお浸し 炒り豆腐 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 あぶ玉 梅肉和え 中華炒め 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 煮魚 じゃが芋の高菜炒め アスパラ和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉の炒め物 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 魚の卸しホシ酢かけ 白菜のおかか煮 伴三絲 清汁 飲むヨーグルト	御飯 揚げだし豆腐 レバーの生姜煮 レモン和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 蓮根と豚肉のソテー 大学芋 胡瓜の柚子味噌和え 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 : 1807 kcal 蛋白質 : 71.4 g 脂質 : 43.0 g 炭水化物 : 256.1 g 塩分 : 6.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1716 kcal 蛋白質 : 49.2 g 脂質 : 51.0 g 炭水化物 : 250.7 g 塩分 : 5.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1658 kcal 蛋白質 : 63.2 g 脂質 : 31.4 g 炭水化物 : 268.5 g 塩分 : 6.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1817 kcal 蛋白質 : 67.3 g 脂質 : 49.3 g 炭水化物 : 250.1 g 塩分 : 7.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1752 kcal 蛋白質 : 60.8 g 脂質 : 41.4 g 炭水化物 : 257.7 g 塩分 : 6.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1726 kcal 蛋白質 : 69.7 g 脂質 : 42.1 g 炭水化物 : 251.5 g 塩分 : 12.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1731 kcal 蛋白質 : 72.6 g 脂質 : 34.1 g 炭水化物 : 264.2 g 塩分 : 7.3 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1754 kcal 蛋白質 : 71.3 g 脂質 : 46.7 g 炭水化物 : 242.0 g 塩分 : 6.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1673 kcal 蛋白質 : 46.1 g 脂質 : 52.2 g 炭水化物 : 248.8 g 塩分 : 5.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1633 kcal 蛋白質 : 61.5 g 脂質 : 37.6 g 炭水化物 : 242.3 g 塩分 : 7.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1830 kcal 蛋白質 : 66.4 g 脂質 : 57.8 g 炭水化物 : 245.7 g 塩分 : 9.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1644 kcal 蛋白質 : 55.5 g 脂質 : 47.6 g 炭水化物 : 231.5 g 塩分 : 5.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1608 kcal 蛋白質 : 64.6 g 脂質 : 42.9 g 炭水化物 : 233.9 g 塩分 : 12.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1668 kcal 蛋白質 : 73.9 g 脂質 : 36.9 g 炭水化物 : 248.0 g 塩分 : 6.9 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 12月

[モナトリエ]

	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 おろし和え 卵とじ 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 たけのこの金平 魚のピーナツ風味焼き ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 野菜のごま和え ミートオムレツ 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 キャベツとウインナーソテー 目玉焼き 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 オクラのおかか和え 魚のバジルオイル焼き 佃煮	◎和食 御飯 味噌汁 ホーレン草の炒め物 大根の胡麻和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 煮魚 ひじきの煮付け 漬けもの
	◎洋食 パン スープ 大根サラダ エッグソテー	◎洋食 パン ウインナー グリーンサラダ スープ	◎洋食 パン スパゲティーサラダ ミートオムレツ スープ	◎洋食 パン キャベツとウインナーソテー 目玉焼き ジュース	◎洋食 パン オクラサラダ ベーコンとえのきのソテー スープ	◎洋食 パン ホーレン草の炒め物 ポテトサラダ スープ	◎洋食 パン ロースハム カリフラワーサラダ 牛乳
昼食	御飯 ささみカツ ごぼうのサラダ 山クラゲの炒り煮 コンソメスープ フルーツ	御飯 白身フライ 南瓜いとこ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 漬けもの	御飯 豚肉の華風炒め シューマイ ワカメスープ フルーツ	御飯 魚の南部焼き ツナサラダ 冬瓜と牛肉の含め煮 おぼろ汁 フルーツ	【クリスマス】 パン 魚と彩野菜のグリル ローストビーフサラダ ポタージュスープ フルーツ	麦御飯 御飯 あじフライ 山芋とろろ もやし炒め のっぺい汁 漬けもの	御飯 ハンバーグ ミモザサラダ なすの含煮 クラムチャウダー フルーツ
昼間食	和のパンケーキ	おはぎ	ドーナツ	しっとり饅頭	ゼリー	クレープ	クリームコンフェ
夕食	御飯 魚の照焼 ひじきの煮付け もずく酢 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉のさらさ蒸し ベーコンソテー 甘酢和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 和風ピカタ カニ風味和え 厚揚げの煮物 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉の和風チース焼き 青菜と竹輪の和えもの 茄子の含め煮 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の煮物 むきエビのゴマ酢和え 里芋と昆布の煮物 中華スープ 飲むヨーグルト	御飯 佃の野菜炒め 卵豆腐のカニあん 牛蒡の金平 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 揚魚のあんかけ 白菜とツナの和風和え しらたきの煮物 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 : 1866 kcal 蛋白質 : 68.2 g 脂質 : 51.7 g 炭水化物 : 260.9 g 塩分 : 8.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1724 kcal 蛋白質 : 63.9 g 脂質 : 43.2 g 炭水化物 : 252.1 g 塩分 : 6.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1812 kcal 蛋白質 : 72.5 g 脂質 : 43.5 g 炭水化物 : 265.0 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1697 kcal 蛋白質 : 68.3 g 脂質 : 40.6 g 炭水化物 : 244.4 g 塩分 : 6.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1673 kcal 蛋白質 : 73.2 g 脂質 : 37.6 g 炭水化物 : 223.4 g 塩分 : 8.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1859 kcal 蛋白質 : 67.1 g 脂質 : 37.2 g 炭水化物 : 295.6 g 塩分 : 6.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1899 kcal 蛋白質 : 74.6 g 脂質 : 55.5 g 炭水化物 : 264.5 g 塩分 : 7.8 g
	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1895 kcal 蛋白質 : 71.0 g 脂質 : 60.3 g 炭水化物 : 254.2 g 塩分 : 9.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1615 kcal 蛋白質 : 59.4 g 脂質 : 47.4 g 炭水化物 : 228.8 g 塩分 : 7.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1727 kcal 蛋白質 : 70.4 g 脂質 : 46.2 g 炭水化物 : 248.6 g 塩分 : 6.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1644 kcal 蛋白質 : 67.7 g 脂質 : 41.9 g 炭水化物 : 237.0 g 塩分 : 6.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1697 kcal 蛋白質 : 70.1 g 脂質 : 49.6 g 炭水化物 : 208.5 g 塩分 : 8.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1847 kcal 蛋白質 : 63.6 g 脂質 : 43.7 g 炭水化物 : 283.3 g 塩分 : 6.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1825 kcal 蛋白質 : 77.2 g 脂質 : 59.4 g 炭水化物 : 244.6 g 塩分 : 6.5 g

*都合により献立を変更することがあります。