

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28日(日)～令和8年1月3日(土)

[モナトリエ]

	12/28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	1/1(木)	2(金)	3(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 煮魚 お麩の卵とじ 煮豆	◎和食 御飯 味噌汁 角天の金平 胡瓜とツナの和えもの 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 舞茸とウインナーのバター炒め 魚の塩焼き 練物	◎和食 御飯 味噌汁 白菜のごま和え 魚のパン粉焼き 漬けもの	御飯 雑煮 厚焼き卵 赤魚の照り焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 キャベツの磯和え 落とし焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 小松菜とツナのソテー 鯖の塩焼き 漬けもの
	◎洋食 パン ソーセージサラダ スクランブルエッグ スープ	◎洋食 エッグパン ベーコンソテー 胡瓜とツナの和えもの コンク	◎洋食 パン カニカマサラダ 舞茸とウインナーのバター炒め スープ	◎洋食 パン スパゲッティーサラダ ベビーハム スープ		◎洋食 パン キャベツのサラダ 落とし焼き スープ	◎洋食 パン 小松菜とツナのソテー ウインナー 牛乳
昼食	御飯 鯖の味噌煮 ホーレン草お浸し 蓮根の金平 おぼろ汁 フルーツ	御飯 豚肉とアスパラのソテー ひじきの煮付け 大根のサラダ中華風 清汁 漬けもの	御飯 スタミナ焼き ごぼうの金平 赤だし フルーツ	御飯 魚の煮付 春雨のサラダ いんげんのソテー 清汁 漬けもの	ちらし寿司 御節 雑煮 茶碗蒸し	赤飯 ゆう庵焼き チンゲン菜のお浸し 竹輪の金平 清汁 フルーツ	御飯 鶏肉のもろみ焼 わさび酢和え 花がんもの煮物 清汁 杏仁フルーツ
昼間食	蒸しパン	プリン	今川焼き	プチパンケーキ	桜餅	ドーナツ	ゼリー
夕食	御飯 鶏肉と大根の甘辛煮 白和え 厚揚げと椎茸のそぼろ煮 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の利久焼き もやしのマヨ和え 含煮(高野豆腐) 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 スパニッシュオムレツ キャベツのゆかり和え 焼きビーフン 清汁 飲むヨーグルト	五目ご飯【ミニ】 年越しそば エビ天 ひじきのサラダ	御飯 豚肉の生姜焼き イカのゆず和え がめ煮 清汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉の炒め物 青菜の昆布和え ふろふき大根 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の煮付け 白菜の酒蒸し もずく酢 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 : 1945 kcal 蛋白質 : 82.1 g 脂質 : 41.0 g 炭水化物 : 292.1 g 塩分 : 9.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1488 kcal 蛋白質 : 64.8 g 脂質 : 29.7 g 炭水化物 : 225.0 g 塩分 : 9.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1802 kcal 蛋白質 : 69.7 g 脂質 : 43.4 g 炭水化物 : 271.8 g 塩分 : 7.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1403 kcal 蛋白質 : 61.1 g 脂質 : 24.1 g 炭水化物 : 226.9 g 塩分 : 7.9 g	<一日合計> エネルギー : 1830 kcal 蛋白質 : 98.7 g 脂質 : 29.8 g 炭水化物 : 273.0 g 塩分 : 10.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1573 kcal 蛋白質 : 69.4 g 脂質 : 26.1 g 炭水化物 : 254.0 g 塩分 : 8.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1488 kcal 蛋白質 : 65.8 g 脂質 : 26.8 g 炭水化物 : 243.8 g 塩分 : 8.9 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1786 kcal 蛋白質 : 77.0 g 脂質 : 46.0 g 炭水化物 : 255.9 g 塩分 : 9.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1388 kcal 蛋白質 : 62.5 g 脂質 : 37.0 g 炭水化物 : 188.8 g 塩分 : 7.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1706 kcal 蛋白質 : 67.1 g 脂質 : 43.5 g 炭水化物 : 252.1 g 塩分 : 7.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1364 kcal 蛋白質 : 59.6 g 脂質 : 26.4 g 炭水化物 : 214.1 g 塩分 : 8.5 g		◎選択メニュー2 エネルギー : 1564 kcal 蛋白質 : 69.9 g 脂質 : 30.6 g 炭水化物 : 243.1 g 塩分 : 8.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1470 kcal 蛋白質 : 64.1 g 脂質 : 34.0 g 炭水化物 : 225.8 g 塩分 : 9.1 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8年 1月

[モナトリエ]

	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 舞茸のバター炒め ホーレン草お浸し 練物	◎和食 御飯 味噌汁 卵の花 魚のパン粉焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 山菜の煮付 里芋の含煮 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼 オクラのおかか和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 もやしとベーコン炒め キャベツのごま和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼き 切干し大根の煮付 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 なすのそぼろソテー 大根葉の卸和え 漬けもの
	◎洋食 パン ホーレン草和風サラダ 舞茸のバター炒め スープ	◎洋食 パン さつま芋サラダ ロースハム スープ	◎洋食 パン オムレツ ポテトサラダ ヤクルト	◎洋食 パン ベーコン オクラの和風サラダ スープ	◎洋食 パン コールスローサラダ もやしとベーコン炒め スープ	◎洋食 パン 落とし焼き 南瓜サラダ スープ	◎洋食 パン なすのそぼろソテー 和風サラダ スープ
昼食	御飯 魚の生姜煮 チンゲン菜のソテー 高野豆腐の煮付け さつま汁 漬けもの	御飯 ハンバーグのデミソース キャベツのマヨネーズ和え フレンチポテト トマトコンソメスープ 漬けもの	御飯 揚げ魚 鮓かけ 南瓜含煮 味噌汁 漬けもの	七草粥 ミニおでん ひじきのサラダ おぼろ汁 フルーツ	御飯 ポテトと豚肉の煮物 キュウリとワカメの酢物 味噌汁 漬けもの	ビビンバ并風 シューマイ 大根のおかかサラダ 中華スープ 漬けもの	御飯 鯖の塩焼き 白菜と彩野菜の甘酢炒め 沢煮 碗(汁) フルーツ
昼間食	ワッフル	パウンドケーキ	バウムクーヘン	丸ボーロ	ミニシュークリーム	チョコパイ	ホットケーキ
夕食	御飯 豚肉の塩コンブ炒め 切干し大根の煮付 サーモンマリネ 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の中華あんかけ 春雨サラダ 清汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 玉葱のおかか和え 焼きビーフン 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の煮付け マロニーの酢の物 なすの炒め煮 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の塩焼 青菜のゴマ風味和え えび団子の煮物 清汁 飲むヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ 玉葱とハムのソテー ふだん草の錦糸和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉のニラ塩炒め 白和え 筍と突きこんにゃくのきんぴら 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 : 1461 kcal 蛋白質 : 62.8 g 脂質 : 27.0 g 炭水化物 : 235.5 g 塩分 : 7.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1744 kcal 蛋白質 : 71.4 g 脂質 : 52.0 g 炭水化物 : 239.2 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1474 kcal 蛋白質 : 66.6 g 脂質 : 29.3 g 炭水化物 : 219.7 g 塩分 : 7.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1459 kcal 蛋白質 : 59.5 g 脂質 : 20.3 g 炭水化物 : 249.2 g 塩分 : 7.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1612 kcal 蛋白質 : 63.6 g 脂質 : 44.2 g 炭水化物 : 226.0 g 塩分 : 8.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1713 kcal 蛋白質 : 70.8 g 脂質 : 41.7 g 炭水化物 : 251.3 g 塩分 : 7.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1751 kcal 蛋白質 : 64.2 g 脂質 : 54.9 g 炭水化物 : 242.0 g 塩分 : 5.8 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1418 kcal 蛋白質 : 64.4 g 脂質 : 31.6 g 炭水化物 : 213.7 g 塩分 : 7.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1779 kcal 蛋白質 : 68.4 g 脂質 : 60.6 g 炭水化物 : 234.2 g 塩分 : 7.6 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1490 kcal 蛋白質 : 67.9 g 脂質 : 37.9 g 炭水化物 : 202.2 g 塩分 : 6.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1461 kcal 蛋白質 : 56.5 g 脂質 : 28.6 g 炭水化物 : 234.6 g 塩分 : 7.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1572 kcal 蛋白質 : 62.3 g 脂質 : 46.8 g 炭水化物 : 212.2 g 塩分 : 7.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1694 kcal 蛋白質 : 70.3 g 脂質 : 49.5 g 炭水化物 : 223.7 g 塩分 : 7.6 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1668 kcal 蛋白質 : 63.3 g 脂質 : 56.7 g 炭水化物 : 219.7 g 塩分 : 6.2 g

*都合により献立を変更することがあります。