

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]

	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 ホウレン草の卵とじ ツナとワカメの土佐酢和え 練物	◎和食 御飯 味噌汁 魚のゆかり焼き えのきおろし 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 もやしのソテー 厚焼き卵 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 チンゲン菜となめこ和え ピーナツ焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 煮魚 胡瓜の和えもの ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 厚焼き卵焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 豚肉としらたきの金平 冷奴 佃煮
	◎洋食 ロールパン ホウレン草ソテー ツナとワカメの土佐サラダ 牛乳	◎洋食 パン ソーセージ 胡瓜のサラダ スープ	◎洋食 パン ミートオムレツ もやしのソテー スープ	◎洋食 パン チンゲン菜とかにかまのサラダ ウインナー スープ	◎洋食 パン スクランブルエッグ 胡瓜のサラダ スープ	◎洋食 ピザトースト スパサラダ オムレツ ジュース	◎洋食 パン ツナとしらたきのサラダ ボイルウインナー スープ
昼食	御飯 ビーフシチュー きのこのバター炒め グリーンサラダ フルーツ 漬けもの	御飯 魚の柚子蒸し シーザーサラダ 焼きなす 清汁	御飯 鶏肉の紅しょうが天ぷら レバー甘辛煮 粕汁 フルーツ	御飯 和風おろしハンバーグ キャベツのマヨネーズ和え ジャーマンポテト コンソメスープ	おにぎり とんこつラーメン 餃子 フルーツ	御飯 煮魚 胡麻和え 筍の金平 おぼろ汁 フルーツヨーグルト	ビーフカレー 温野菜のドレッシング和え 福神漬け フルーツ
昼間食	ぜんざい「鏡開き」	今川焼き	カステラ	ミニたい焼き	水ようかん	ロールケーキ	ドーナツ
夕食	御飯 鰻フライ 大根のそぼろ炒め イカのゴマ酢和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉の四川風ソテー 青菜の柚香和え 蓮根の金平 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉と厚揚げの炒め煮 ぜんまいのナムル 含煮(高野豆腐) 清汁 飲むヨーグルト	御飯 ゆう庵焼き 切干し大根の煮物 長芋の三杯酢 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉の甘辛煮 厚揚げの含め煮 スパサラ 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉のニラ塩炒め 春雨のサラダ 南瓜の煮付け 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 たらの雪見蒸し レバーの生姜煮 オクラのおかか和え 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 : 1735 kcal 蛋白質 : 70.0 g 脂質 : 44.0 g 炭水化物 : 250.6 g 塩分 : 4.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1420 kcal 蛋白質 : 60.4 g 脂質 : 18.0 g 炭水化物 : 241.1 g 塩分 : 5.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1910 kcal 蛋白質 : 75.9 g 脂質 : 49.8 g 炭水化物 : 276.5 g 塩分 : 8.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1770 kcal 蛋白質 : 72.9 g 脂質 : 44.6 g 炭水化物 : 263.4 g 塩分 : 7.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1608 kcal 蛋白質 : 65.7 g 脂質 : 27.6 g 炭水化物 : 264.9 g 塩分 : 6.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1734 kcal 蛋白質 : 72.9 g 脂質 : 39.5 g 炭水化物 : 262.4 g 塩分 : 7.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1627 kcal 蛋白質 : 68.2 g 脂質 : 25.9 g 炭水化物 : 269.5 g 塩分 : 6.5 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1676 kcal 蛋白質 : 70.3 g 脂質 : 49.9 g 炭水化物 : 226.9 g 塩分 : 4.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1346 kcal 蛋白質 : 57.8 g 脂質 : 22.2 g 炭水化物 : 217.9 g 塩分 : 6.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1796 kcal 蛋白質 : 73.0 g 脂質 : 48.9 g 炭水化物 : 253.9 g 塩分 : 7.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1685 kcal 蛋白質 : 68.5 g 脂質 : 49.1 g 炭水化物 : 240.3 g 塩分 : 6.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1526 kcal 蛋白質 : 63.6 g 脂質 : 30.6 g 炭水化物 : 241.1 g 塩分 : 6.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1756 kcal 蛋白質 : 71.1 g 脂質 : 44.3 g 炭水化物 : 258.4 g 塩分 : 7.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1574 kcal 蛋白質 : 67.6 g 脂質 : 32.5 g 炭水化物 : 243.8 g 塩分 : 7.0 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]

	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
朝 食	◎和食 御飯 味噌汁 キャベツのソテー 鯖の塩焼 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 しその実和え 茄子とベーコンのソテー 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 厚焼き卵 チンゲン菜とベーコンのソテー 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ホーレン草お浸し 肉じゃが ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 赤魚の甘辛煮 ウイナーと野菜炒め 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 鯖の煮付 もやし炒め 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 焼き魚 スクランブエッグ 味付けのり
	◎洋食 パン キャベツのソテー ベーコンスライス スープ	◎洋食 ロールサンド 胡瓜のサラダ 茄子とベーコンのソテー 牛乳	◎洋食 パン オムレツ チンゲン菜とベーコンのソテー スープ	◎洋食 パン カレーポテト ホーレン草サラダ スープ	◎洋食 パン 落とし焼き ウイナーと野菜炒め スープ	◎洋食 パン ウイナー もやし炒め スープ	◎洋食 食パン ポテトサラダ スクランブエッグ コンク
昼 食	御飯 和風ピカタ ひじきのサラダ 大根の信田煮 豆乳入り味噌汁 漬けもの	御飯 鶏肉のごま焼き 蕪のカニあんかけ 山クラゲの炒り煮 清汁 漬け物	五目ご飯 天ぷら『三種』 彩り白和え 茶碗蒸し お吸い物 フルーツ	御飯 鶏肉海鮮塩たれ焼き 和風スパサラ 卵の花 清汁 漬けもの	御飯 焼き肉 ポテトサラダ(りんご) ワカメスープ 漬けもの	御飯 白身魚のきのこあんかけ 大根のそぼろ煮 山芋の磯和え 清汁 漬けもの	御飯 豚カツ【彩野菜かけ】 アスパラとマカロニサラダ 厚揚げ炒め 清汁 フルーツ
昼 間 食	ゼリー	芋蒸しパン	プリン	おはぎ	どら焼き	水ようかん	ロールケーキ
夕 食	御飯 鶏肉の照焼チーズ風味 山芋の白煮 揚げだし豆腐 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚のムニエル チンゲン菜のソテー ツナサラダ コーンクリームスープ 飲むヨーグルト	御飯 豚肉とキャベツの味噌香味炒 きのこのバター炒め 生酢 おぼろ汁 飲むヨーグルト	御飯 豆腐の肉みそかけ チンゲン菜の錦糸和え 黒酢団子 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の当座煮 五目煮 ササミのサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉とトマトのソテー 白菜甘酢和え 茄子の炒め煮 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 ピーナツ焼き 南瓜含煮 トマトと胡瓜のマリネ 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 : 1687 kcal 蛋白質 : 66.6 g 脂質 : 39.2 g 炭水化物 : 254.1 g 塩分 : 8.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1627 kcal 蛋白質 : 58.6 g 脂質 : 37.3 g 炭水化物 : 256.0 g 塩分 : 8.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1587 kcal 蛋白質 : 63.8 g 脂質 : 43.6 g 炭水化物 : 234.2 g 塩分 : 8.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1678 kcal 蛋白質 : 64.0 g 脂質 : 36.7 g 炭水化物 : 256.8 g 塩分 : 5.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1712 kcal 蛋白質 : 74.5 g 脂質 : 38.8 g 炭水化物 : 253.1 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1488 kcal 蛋白質 : 67.6 g 脂質 : 20.1 g 炭水化物 : 244.7 g 塩分 : 7.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1944 kcal 蛋白質 : 73.4 g 脂質 : 65.1 g 炭水化物 : 257.0 g 塩分 : 8.1 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1619 kcal 蛋白質 : 62.7 g 脂質 : 43.4 g 炭水化物 : 233.2 g 塩分 : 8.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1695 kcal 蛋白質 : 64.8 g 脂質 : 51.3 g 炭水化物 : 236.6 g 塩分 : 8.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1509 kcal 蛋白質 : 62.6 g 脂質 : 44.6 g 炭水化物 : 214.2 g 塩分 : 8.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1583 kcal 蛋白質 : 61.9 g 脂質 : 38.4 g 炭水化物 : 232.6 g 塩分 : 7.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1642 kcal 蛋白質 : 73.4 g 脂質 : 42.4 g 炭水化物 : 229.6 g 塩分 : 6.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1457 kcal 蛋白質 : 63.7 g 脂質 : 25.2 g 炭水化物 : 232.8 g 塩分 : 8.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1906 kcal 蛋白質 : 66.7 g 脂質 : 69.0 g 炭水化物 : 245.8 g 塩分 : 6.8 g

*都合により献立を変更することがあります。