

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]

	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 高菜とミンチの油いため 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 大根の昆布和え 魚の塩焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 魚の梅肉焼き 胡瓜の胡麻和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 煮物 大根のおろし和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 大根とツナのソテー 山芋の和え物 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 チンゲン菜の胡麻和え 煮魚 佃煮	◎和食 御飯 味噌汁 山芋とろろ ハムソテー 漬けもの
	◎洋食 パン チンゲン菜のソテー 目玉焼き スープ	◎洋食 パン 大根のサラダ ベビーハムソテー スープ	◎洋食 パン オムレツ ベーコン 牛乳	◎洋食 パン ウインナー マカロニサラダ スープ	◎洋食 パン 大根とツナのソテー 胡瓜のサラダ スープ	◎洋食 パン チンゲン菜のサラダ もやしとベーコンのソテー ジュース	◎洋食 パン リーフサラダ ハムソテー ジュース
昼食	御飯 魚の竜田焼き 春雨のサラダ ごぼうの煮付け 清汁 漬けもの	おにぎり たぬきうどん ふろふき大根 フルーツ	御飯 魚のムニエル ニラキムチ炒め 清汁 フルーツ	御飯 蒸し鶏 冬瓜の白煮 卵豆腐 清汁 漬けもの	ビーフカレー 茶そばサラダ 福神漬け フルーツ	御飯 鶏肉の照焼 もずく酢 白和え 清汁 漬けもの	御飯 筑前煮 山クラゲの炒り煮 胡瓜の梅なめたけ和え 味噌汁 漬けもの
昼間食	ミニたいやき	ドーナツ	クリームコンフェ	しっとり饅頭	シュークリーム	ゼリー	ミルクくずもち
夕食	御飯 ハンバーグ 豆と豆乳のさらだ 竹輪のソテー コンソメスープ 飲むヨーグルト	御飯 魚の彩野菜の香り蒸し ホーレン草のゴマ酢和え 角天と豚肉の金平 清汁 飲むヨーグルト	御飯 回鍋肉 シューマイ 華風和え 中華スープ 飲むヨーグルト	御飯 魚の和風焼き たけのこの五目炒め 青菜の和え物 清汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉の生姜炒め アボカドのサラダ 切干し大根の煮付 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の塩こうじみそ焼き しらたきの金平 大豆の昆布煮 清汁 飲むヨーグルト	御飯 エビの大葉炒め 切干し大根の煮付 春菊お浸し 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 : 1720 kcal 蛋白質 : 67.6 g 脂質 : 43.4 g 炭水化物 : 248.8 g 塩分 : 6.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1633 kcal 蛋白質 : 62.1 g 脂質 : 22.1 g 炭水化物 : 277.9 g 塩分 : 8.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1547 kcal 蛋白質 : 66.8 g 脂質 : 32.6 g 炭水化物 : 237.9 g 塩分 : 7.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1464 kcal 蛋白質 : 56.7 g 脂質 : 36.3 g 炭水化物 : 212.4 g 塩分 : 8.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1644 kcal 蛋白質 : 61.5 g 脂質 : 37.0 g 炭水化物 : 263.1 g 塩分 : 6.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1609 kcal 蛋白質 : 71.5 g 脂質 : 39.8 g 炭水化物 : 236.7 g 塩分 : 8.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1492 kcal 蛋白質 : 59.3 g 脂質 : 23.7 g 炭水化物 : 249.0 g 塩分 : 7.3 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1669 kcal 蛋白質 : 69.1 g 脂質 : 46.6 g 炭水化物 : 227.2 g 塩分 : 5.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1621 kcal 蛋白質 : 60.6 g 脂質 : 25.9 g 炭水化物 : 268.9 g 塩分 : 9.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1559 kcal 蛋白質 : 68.4 g 脂質 : 42.1 g 炭水化物 : 218.7 g 塩分 : 6.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1437 kcal 蛋白質 : 54.7 g 脂質 : 45.3 g 炭水化物 : 191.2 g 塩分 : 8.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1637 kcal 蛋白質 : 63.1 g 脂質 : 45.2 g 炭水化物 : 242.0 g 塩分 : 7.8 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1566 kcal 蛋白質 : 68.1 g 脂質 : 43.2 g 炭水化物 : 225.2 g 塩分 : 8.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1386 kcal 蛋白質 : 56.9 g 脂質 : 25.6 g 炭水化物 : 223.2 g 塩分 : 6.7 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 2月

[モナトリエ]

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 ホッケ塩焼き 白菜のゆかり和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 卵とじ ごぼうと鶏肉の和えもの 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ふだん草お浸し ホキの香草焼き 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 アスパラと鶏の炒め物 ホーレン草醤油和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 もやし炒め 温泉卵 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
	◎洋食 パン ベーコン 白菜の梅風味サラダ スープ	◎洋食 パン ごぼうと鶏肉の和えもの スクランブルエッグ ヤクルト	◎洋食 パン オムレツ 南瓜サラダ スープ	◎洋食 パン アスパラと鶏の炒め物 ロースハム スープ	◎洋食 ロールパン もやしサラダ ベーコン スープ	◎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	◎洋食 パン ソーセージの野菜炒め 春雨のサラダ スープ
昼食	赤飯 鶏肉の塩レモン風味蒸し 春雨のサラダ たけのこの金平 おぼろ汁 漬けもの	おにぎり 柚子塩ラーメン 生酢 漬けもの	恵方巻き・いなり寿司 天ぷら(ミニ) 赤だし 茶碗蒸し フルーツ	御飯 鶏肉の吉野焼 マカロニサラダ 焼きなす 清汁 漬けもの	ちりめん彩り御飯 魚の塩焼 山芋の梅肉和え 清汁 漬けもの	三色丼 ミニクリームコロッケ チンゲン菜のソテー フルーツ	御飯 牛肉とカリフラワーのバジル風 ポテトサラダ マカロニソテー コーンクリームスープ 漬けもの
昼間食	パウンドケーキ	おはぎ	クレープ	ドーナツ	ロールケーキ	どら焼き	ゼリー
夕食	御飯 鯖の照り焼 グリーンサラダ 煮物(はんぺん) 清汁 飲むヨーグルト	御飯 豚ニラ炒め キャベツのソテー 酢の物 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉とブロッコリーのソテー 蓮根の甘辛煮 水菜のお浸し 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の磯辺焼き ひじきの煮付け ポテトと三つ葉のサラダ 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 松風焼き 胡瓜とムキエビの酢の物 切干し大根の煮付 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の照煮 南瓜含煮 水菜のサラダ 清汁 飲むヨーグルト	御飯 タラの香草焼き 大豆の含め煮 イカのゴマ酢和え 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 : 1611 kcal 蛋白質 : 64.1 g 脂質 : 39.9 g 炭水化物 : 239.1 g 塩分 : 6.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1661 kcal 蛋白質 : 62.1 g 脂質 : 50.3 g 炭水化物 : 230.4 g 塩分 : 8.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1567 kcal 蛋白質 : 60.9 g 脂質 : 27.8 g 炭水化物 : 260.3 g 塩分 : 5.2 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1503 kcal 蛋白質 : 60.8 g 脂質 : 29.5 g 炭水化物 : 243.2 g 塩分 : 4.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1722 kcal 蛋白質 : 63.0 g 脂質 : 41.2 g 炭水化物 : 258.6 g 塩分 : 6.7 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1736 kcal 蛋白質 : 60.4 g 脂質 : 48.3 g 炭水化物 : 242.0 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1813 kcal 蛋白質 : 61.9 g 脂質 : 56.2 g 炭水化物 : 253.1 g 塩分 : 6.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1747 kcal 蛋白質 : 62.6 g 脂質 : 59.9 g 炭水化物 : 229.4 g 塩分 : 7.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1748 kcal 蛋白質 : 75.9 g 脂質 : 40.6 g 炭水化物 : 261.3 g 塩分 : 7.2 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1655 kcal 蛋白質 : 72.6 g 脂質 : 44.9 g 炭水化物 : 233.5 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1737 kcal 蛋白質 : 62.8 g 脂質 : 37.4 g 炭水化物 : 276.9 g 塩分 : 6.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1662 kcal 蛋白質 : 59.6 g 脂質 : 40.7 g 炭水化物 : 256.4 g 塩分 : 6.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1540 kcal 蛋白質 : 63.7 g 脂質 : 29.7 g 炭水化物 : 245.2 g 塩分 : 7.0 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1493 kcal 蛋白質 : 63.5 g 脂質 : 33.8 g 炭水化物 : 226.6 g 塩分 : 6.6 g

*都合により献立を変更することがあります。