

|     |       |       |
|-----|-------|-------|
| 施設長 | 施設栄養士 | 委託責任者 |
|     |       |       |

# 献立一覧表

[モナトリエ]

令和8年 2月

|     | 8(日)                                                                                                                    | 9(月)                                                                                     | 10(火)                                                                                                       | 11(水)                                                                                    | 12(木)                                                                                           | 13(金)                                                                                      | 14(土)                                                                                    |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食  | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>青菜と竹輪の和えもの<br>煮魚<br>漬けもの<br>◎洋食<br>パン<br>レタスと竹輪のサラダ<br>落とし炊き<br>スープ                                 | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>冷奴<br>ごぼうの煮付け<br>漬けもの<br>◎洋食<br>パン<br>ウインナー<br>グリーンサラダ<br>スープ        | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>大根おろし<br>赤魚みりん焼き<br>佃煮<br>◎洋食<br>パン<br>ナポリタンスパゲティー<br>オムレツ<br>牛乳                        | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>魚の梅肉焼き<br>卵の花<br>ふりかけ<br>◎洋食<br>パン<br>青菜としめじのソテー<br>ベビーハム<br>スープ     | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>卵豆腐<br>高菜とポテト炒め<br>漬物<br>◎洋食<br>パン<br>スペイン風スクランブルエッグ<br>キャベツとベーコンサラダ<br>スープ | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>和え物(キャベツ)<br>豆腐とひじきの和え物<br>漬けもの<br>◎洋食<br>パン<br>キャベツのサラダ<br>ゆで卵<br>スープ | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>ウインナー<br>オクラめかぶ<br>漬物<br>◎洋食<br>パン<br>ウインナー<br>グリーンサラダ<br>スープ        |
| 昼食  | ◎和食<br>御飯<br>揚げシューマイ<br>オクラの和えもの<br>味噌汁<br>漬けもの<br>◎洋食<br>パン<br>ハヤシライス<br>スパサダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ                       | ◎和食<br>御飯<br>鶏肉のエッグ焼き<br>きゅうりの酢味噌和え<br>しらたきの金平<br>清汁<br>フルーツ                             | ◎和食<br>御飯<br>魚のタルタル焼き<br>ホーレン草お浸し<br>きぬさやの豆乳スープ<br>漬けもの<br>◎洋食<br>パン<br>鶏肉の照焼<br>山ウラゲの炒り煮<br>ワカメスープ<br>漬けもの | ◎和食<br>御飯<br>筑前煮<br>ゆずもずく和え<br>なすとえのきの炒め物<br>清汁<br>漬物                                    | ◎和食<br>御飯<br>鶏肉の照焼<br>山ウラゲの炒り煮<br>ワカメスープ<br>漬けもの                                                | ◎和食<br>御飯<br>魚のパン粉焼き<br>ザーサイと豚肉の中華炒め<br>カリフラワーのゆかり和え<br>ワンタンスープ<br>漬物                      | ◎和食<br>御飯<br>ハヤシライス<br>スパサダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ                                           |
| 昼間食 | 水ようかん                                                                                                                   | 蒸しパン                                                                                     | 今川焼き                                                                                                        | 杏仁フルーツ                                                                                   | チョコたい焼き                                                                                         |                                                                                            |                                                                                          |
| 夕食  | ◎和食<br>御飯<br>豚肉と蕪の炒め煮<br>焼きビーフン<br>青菜の胡麻和え<br>清汁<br>飲むヨーグルト<br>◎洋食<br>パン<br>鶏肉のソテー<br>菜そばサラダ<br>長芋の三杯酢<br>清汁<br>飲むヨーグルト | ◎和食<br>御飯<br>魚の煮付け<br>茄子のソテー<br>ニラ玉<br>粕汁<br>飲むヨーグルト                                     | ◎和食<br>御飯<br>カレー肉じゃが<br>たけのこの中華炒め<br>大根サラダ<br>清汁<br>飲むヨーグルト                                                 | ◎和食<br>御飯<br>天津風カニ玉<br>含煮(高野豆腐)<br>キャベツのマヨ和え<br>味噌汁<br>飲むヨーグルト                           | ◎和食<br>御飯<br>揚げだし豆腐<br>竹輪の煮物<br>大根の柚子香和え<br>味噌汁<br>飲むヨーグルト                                      | ◎和食<br>御飯<br>豚肉のソテー<br>菜そばサラダ<br>長芋の三杯酢<br>清汁<br>飲むヨーグルト                                   | ◎和食<br>御飯<br>鯖の塩焼き<br>厚揚げをほろ煮<br>エビサラダ<br>清汁<br>飲むヨーグルト                                  |
| 成分値 | 一日合計<br>エネルギー : 1658 kcal<br>蛋白質 : 72.0 g<br>脂質 : 37.4 g<br>炭水化物 : 243.6 g<br>塩分 : 7.9 g                                | 一日合計<br>エネルギー : 1546 kcal<br>蛋白質 : 64.3 g<br>脂質 : 33.3 g<br>炭水化物 : 233.2 g<br>塩分 : 7.2 g | 一日合計<br>エネルギー : 1601 kcal<br>蛋白質 : 66.0 g<br>脂質 : 33.0 g<br>炭水化物 : 249.7 g<br>塩分 : 5.6 g                    | 一日合計<br>エネルギー : 1613 kcal<br>蛋白質 : 61.8 g<br>脂質 : 35.6 g<br>炭水化物 : 253.8 g<br>塩分 : 8.6 g | 一日合計<br>エネルギー : 1546 kcal<br>蛋白質 : 57.8 g<br>脂質 : 37.7 g<br>炭水化物 : 238.5 g<br>塩分 : 9.8 g        | 一日合計<br>エネルギー : 1613 kcal<br>蛋白質 : 64.3 g<br>脂質 : 29.0 g<br>炭水化物 : 267.8 g<br>塩分 : 10.0 g  | 一日合計<br>エネルギー : 1633 kcal<br>蛋白質 : 64.5 g<br>脂質 : 52.6 g<br>炭水化物 : 223.3 g<br>塩分 : 7.5 g |

\*都合により献立を変更することがあります。

|     |       |       |
|-----|-------|-------|
| 施設長 | 施設代表者 | 委託責任者 |
|     |       |       |

# 献立一覧表

[モナトリエ]

令和8年 2月

|     | 15(日)                                                                                                                                                                  | 16(月)                                                                                                                                                                  | 17(火)                                                                                                                                                                  | 18(水)                                                                                                                                                                  | 19(木)                                                                                                                                                                  | 20(金)                                                                                                                                                                  | 21(土)                                                                                                                                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食  | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>白和え<br>練物                                                                                                                                          | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>ベコンソテー<br>お浸し(小松菜)<br>漬物                                                                                                                           | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>白菜の柚子和え<br>南瓜含煮<br>漬物                                                                                                                              | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>焼き魚<br>しそ昆布和え<br>漬物                                                                                                                                | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>鯖の煮付<br>オクラのおかか和え<br>漬物                                                                                                                            | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>ミートボール<br>ホーレン草お浸し<br>漬物                                                                                                                           | ◎和食<br>御飯<br>味噌汁<br>ほっけの塩焼き<br>大根の金平<br>漬物                                                                                                                             |
| 昼食  | ◎洋食<br>エッグサンド<br>フロッグコーンサラダ<br>じゃが芋のバターソテー<br>牛乳                                                                                                                       | ◎洋食<br>パン<br>ベコンソテー<br>スパサラダ<br>スープ                                                                                                                                    | ◎洋食<br>パン<br>南瓜のソテー<br>キュウリとチーズのサラダ<br>スープ                                                                                                                             | ◎洋食<br>パン<br>チンゲン菜のソテー<br>ベビーハム<br>スープ                                                                                                                                 | ◎洋食<br>パン<br>フライドポテト<br>ロースハム<br>スープ                                                                                                                                   | ◎洋食<br>パン<br>ミートボール<br>マカロニサラダ<br>スープ                                                                                                                                  | ◎洋食<br>パン<br>オムレツ<br>大根のサラダ<br>スープ                                                                                                                                     |
| 夕食  | ◎和食<br>御飯<br>豚肉の生姜煮<br>酢の物<br>焼きなす<br>味噌汁<br>フルーツ                                                                                                                      | ◎和食<br>御飯<br>白身魚のしそ焼き<br>さつま芋サラダ<br>レバーの生姜煮<br>清汁<br>漬物                                                                                                                | ◎和食<br>御飯<br>揚げだし豆腐<br>山芋のどろろ<br>赤だし<br>漬物                                                                                                                             | ◎和食<br>御飯<br>おにぎり<br>かき揚げそば<br>里芋サラダ<br>フルーツ                                                                                                                           | ◎和食<br>御飯<br>鶏肉の海鮮香味焼き<br>もやしのナムル<br>清汁<br>漬物                                                                                                                          | ◎和食<br>御飯<br>ちりめん彩り御飯<br>魚の照焼<br>菜の花とカニカマの和え物<br>茶碗蒸し<br>清汁<br>フルーツ                                                                                                    | ◎和食<br>御飯<br>ビーフカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ<br>漬物                                                                                                                         |
| 夜間食 | クリームコンフエ                                                                                                                                                               | ゼリー                                                                                                                                                                    | どら焼き                                                                                                                                                                   | ホットケーキ                                                                                                                                                                 | 蒸しパン                                                                                                                                                                   | クレープ                                                                                                                                                                   | ミルクくずもち                                                                                                                                                                |
| 夕食  | ◎和食<br>御飯<br>魚のおかか焼き<br>キムチ炒め<br>リーフサラダ<br>清汁<br>飲むヨーグルト                                                                                                               | ◎和食<br>御飯<br>酢鶏風<br>なめたけの五目和え<br>山菜の煮付<br>味噌汁<br>飲むヨーグルト                                                                                                               | ◎和食<br>御飯<br>魚のチリソースかけ<br>蓮根の金平<br>あざりとふだん草の和えもの<br>清汁<br>飲むヨーグルト                                                                                                      | ◎和食<br>御飯<br>牛肉とゴーヤのチャンプル風<br>ホーレン草お浸し<br>飛龍頭の含め煮<br>清汁<br>飲むヨーグルト                                                                                                     | ◎和食<br>御飯<br>白身魚の青じそのせ<br>だけのこの胡麻和え<br>じゃが芋の高菜炒め<br>味噌汁<br>飲むヨーグルト                                                                                                     | ◎和食<br>御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>なすのそぼろ煮<br>ふだん草のごま和え<br>味噌汁<br>飲むヨーグルト                                                                                                         | ◎和食<br>御飯<br>味噌煮<br>小松菜と鶏肉の和え物<br>ハムと野菜の炒め物<br>清汁<br>飲むヨーグルト                                                                                                           |
| 成分値 | 一日合計<br>①選択メニュー<br>エネルギー : 1555 kcal<br>蛋白質 : 62.1 g<br>脂質 : 29.3 g<br>炭水化物 : 248.9 g<br>②選択メニュー<br>エネルギー : 1491 kcal<br>蛋白質 : 65.1 g<br>脂質 : 31.9 g<br>炭水化物 : 229.8 g | 一日合計<br>①選択メニュー<br>エネルギー : 1625 kcal<br>蛋白質 : 66.1 g<br>脂質 : 29.3 g<br>炭水化物 : 248.3 g<br>②選択メニュー<br>エネルギー : 1660 kcal<br>蛋白質 : 66.3 g<br>脂質 : 35.2 g<br>炭水化物 : 246.8 g | 一日合計<br>①選択メニュー<br>エネルギー : 1604 kcal<br>蛋白質 : 54.6 g<br>脂質 : 22.2 g<br>炭水化物 : 282.2 g<br>②選択メニュー<br>エネルギー : 1587 kcal<br>蛋白質 : 55.8 g<br>脂質 : 32.8 g<br>炭水化物 : 248.1 g | 一日合計<br>①選択メニュー<br>エネルギー : 1490 kcal<br>蛋白質 : 63.3 g<br>脂質 : 27.2 g<br>炭水化物 : 244.8 g<br>②選択メニュー<br>エネルギー : 1421 kcal<br>蛋白質 : 62.9 g<br>脂質 : 30.0 g<br>炭水化物 : 223.6 g | 一日合計<br>①選択メニュー<br>エネルギー : 1649 kcal<br>蛋白質 : 64.4 g<br>脂質 : 38.2 g<br>炭水化物 : 246.6 g<br>②選択メニュー<br>エネルギー : 1515 kcal<br>蛋白質 : 59.3 g<br>脂質 : 38.1 g<br>炭水化物 : 221.2 g | 一日合計<br>①選択メニュー<br>エネルギー : 1563 kcal<br>蛋白質 : 68.1 g<br>脂質 : 29.5 g<br>炭水化物 : 248.4 g<br>②選択メニュー<br>エネルギー : 1641 kcal<br>蛋白質 : 67.9 g<br>脂質 : 40.4 g<br>炭水化物 : 245.2 g | 一日合計<br>①選択メニュー<br>エネルギー : 1571 kcal<br>蛋白質 : 72.2 g<br>脂質 : 23.7 g<br>炭水化物 : 260.7 g<br>②選択メニュー<br>エネルギー : 1476 kcal<br>蛋白質 : 68.5 g<br>脂質 : 25.5 g<br>炭水化物 : 238.6 g |

\*都合により献立を変更することがあります。