

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 3月

[モナトリエ]

	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 卵の花 魚の香草焼き 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 ごろっと豆腐のひじき煮 キャベツのコマ和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 胡麻和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 蓮根の金平 卵の花 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 魚の醤油焼き 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 か風味和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 チンゲン菜のソテー 漬けもの
	◎洋食 パン ピーマンとハムソテー グリーンサラダ スープ	◎洋食 パン フライドポテト キャベツのコマドレッシング和え ヤクルト	◎洋食 パン ほーれん草サラダ ベーコン スープ	◎洋食 ロールパン ポテトサラダ ロースハム 牛乳	◎洋食 パン ベビーハム チンゲン菜の卵炒め スープ	◎洋食 パン ミートボール か風味サラダ スープ	◎洋食 パン チンゲン菜のソテー マカロニサラダ スープ
昼食	御飯 魚の竜田焼き 春雨のマヨネーズ和え ごぼうと豚肉の炒め煮 味噌汁 漬けもの	御飯 鶏肉パセリオイル焼き ベーコンともやしの和え物 大豆の含め煮 清汁 漬けもの	御飯 魚のアヒージョ風焼き さつま芋サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 牛肉と野菜のスタミナ炒め ホーレン草とツナのサラダ 切干し大根の煮付 味噌汁 漬けもの	御飯 カレームニエル 水菜のサラダ ポタージュスープ 漬けもの	麦御飯 豚肉の生姜焼き チーズ風味サラダ とろろ梅風味 おぼろ汁 漬けもの	御飯 魚のレモンあんかけ あさりのソテー ぜんまいのナムル 味噌汁 漬けもの
昼間食	ワッフル	フルーツカクテル	カスタードケーキ	和のパンケーキ	今川焼き	どら焼き	ゼリー
夕食	御飯 牛肉のくわ焼風 南瓜の煮付 わかめとモロヘイヤの和えもの 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の和風マヨネーズ焼き 含煮(高野豆腐) 生酢 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 松風焼き ポテトの煮物 胡瓜のドレッシング和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の木の芽風味焼き 小松菜のお浸し 煮物(はんぺん) 清汁 飲むヨーグルト	御飯 肉じゃが 竹輪の金平風 レバーの甘辛煮 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 煮魚 さつまいもの含煮 伴三絲 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 ゆで鶏の柚子味噌かけ 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
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1686 kcal 蛋白質 : 66.2 g 脂質 : 32.4 g 炭水化物 : 259.8 g 塩分 : 6.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1585 kcal 蛋白質 : 58.7 g 脂質 : 40.9 g 炭水化物 : 221.9 g 塩分 : 6.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1752 kcal 蛋白質 : 64.1 g 脂質 : 42.1 g 炭水化物 : 267.9 g 塩分 : 5.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1514 kcal 蛋白質 : 63.4 g 脂質 : 21.5 g 炭水化物 : 245.4 g 塩分 : 6.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1752 kcal 蛋白質 : 83.3 g 脂質 : 26.7 g 炭水化物 : 270.1 g 塩分 : 7.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1709 kcal 蛋白質 : 64.5 g 脂質 : 26.2 g 炭水化物 : 284.4 g 塩分 : 6.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1607 kcal 蛋白質 : 59.3 g 脂質 : 28.6 g 炭水化物 : 220.1 g 塩分 : 6.5 g
	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1598 kcal 蛋白質 : 61.6 g 脂質 : 35.2 g 炭水化物 : 247.2 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1575 kcal 蛋白質 : 59.5 g 脂質 : 45.2 g 炭水化物 : 216.4 g 塩分 : 6.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1693 kcal 蛋白質 : 60.2 g 脂質 : 48.4 g 炭水化物 : 249.5 g 塩分 : 7.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1503 kcal 蛋白質 : 70.4 g 脂質 : 32.2 g 炭水化物 : 219.4 g 塩分 : 6.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1636 kcal 蛋白質 : 81.6 g 脂質 : 27.1 g 炭水化物 : 250.8 g 塩分 : 8.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1690 kcal 蛋白質 : 65.4 g 脂質 : 30.0 g 炭水化物 : 277.6 g 塩分 : 7.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー2 エネルギー : 1608 kcal 蛋白質 : 57.3 g 脂質 : 34.6 g 炭水化物 : 202.2 g 塩分 : 7.1 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 3月

[モナトリエ]

	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	◎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 大根のピーナッツ和え さつま芋の甘露煮 味付けのり	◎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 菜の花の和え物 煮魚 佃煮	◎和食 御飯 味噌汁 ひじきと豚肉の煮付け 白菜の梅風味あえ 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 たけのこと豚肉の金平 小松菜のピーナッツ風味和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 青菜のごま和え 牛肉とごぼうの煮付け 漬けもの
	◎洋食 パン ポイルウインナー ジャーマンポテト スープ	◎洋食 パン 大根のピーナッツサラダ 豚そぼろと玉葱ソテー 牛乳	◎洋食 パン インゲンとパプリカのソテー 胡瓜とツナのサラダ スープ	◎洋食 パン オムレツ マカロニサラダ ジュース	◎洋食 パン ロースハム 白菜の梅風味サラダ スープ	◎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 ミニハンバーグ スープ
昼食	ハヤシライス エビと卵の胡麻マヨサラダ コンソメスープ フルーツミックス	御飯 煮魚 ポテトの煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 漬けもの	豚肉と新玉ねぎバター丼 青菜のお浸し 清汁 漬けもの	御飯 香草焼き 水菜のサラダ ベーコンソテー コンソメスープ フルーツ	パン ホーレン草とベーコン和風スパゲティー ポテトサラダ フルーツ	五目御飯 天ぶら キュウリとワカメの酢物 おぼろ汁 茶碗蒸し 漬けもの	御飯 鱈フライ 水菜のサラダ 厚揚げのそぼろ煮 おぼろ汁 漬けもの
昼間食	丸ぼーろ	ドーナツ	イチゴクレープ	ホットケーキ	ゼリー	おはぎ	チョコパイ
夕食	御飯 魚の卸しポン酢かけ 白菜のおかか煮 春雨の緑酢和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 揚げだし豆腐 レバーの生姜煮 カリフラワーの梅風味和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の煮つけ 蓮根の金平 オクラのおかか和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 たけのこと豚肉のソテー 南瓜含煮 あさりの柚子味噌和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の照焼 大学芋 お浸し(チンゲン菜) 清汁 飲むヨーグルト	御飯 煮魚 カニ風味和え 里芋の含煮 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉と大根のソテー 青菜とかまぼこの和えもの 茄子の含め煮 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 : 1856 kcal 蛋白質 : 64.0 g 脂質 : 51.4 g 炭水化物 : 255.9 g 塩分 : 6.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1839 kcal 蛋白質 : 68.8 g 脂質 : 39.5 g 炭水化物 : 282.0 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1585 kcal 蛋白質 : 67.9 g 脂質 : 30.2 g 炭水化物 : 232.6 g 塩分 : 7.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1627 kcal 蛋白質 : 66.9 g 脂質 : 25.9 g 炭水化物 : 262.6 g 塩分 : 7.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1569 kcal 蛋白質 : 52.5 g 脂質 : 31.5 g 炭水化物 : 238.9 g 塩分 : 6.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1682 kcal 蛋白質 : 69.2 g 脂質 : 38.8 g 炭水化物 : 248.2 g 塩分 : 7.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1756 kcal 蛋白質 : 67.9 g 脂質 : 42.1 g 炭水化物 : 256.2 g 塩分 : 7.0 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1836 kcal 蛋白質 : 62.2 g 脂質 : 59.1 g 炭水化物 : 246.1 g 塩分 : 7.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1771 kcal 蛋白質 : 70.0 g 脂質 : 48.5 g 炭水化物 : 251.8 g 塩分 : 7.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1494 kcal 蛋白質 : 65.4 g 脂質 : 33.1 g 炭水化物 : 214.3 g 塩分 : 7.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1657 kcal 蛋白質 : 64.5 g 脂質 : 35.5 g 炭水化物 : 259.2 g 塩分 : 7.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1573 kcal 蛋白質 : 55.1 g 脂質 : 38.1 g 炭水化物 : 227.8 g 塩分 : 7.6 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1554 kcal 蛋白質 : 65.0 g 脂質 : 41.1 g 炭水化物 : 223.5 g 塩分 : 8.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1648 kcal 蛋白質 : 65.9 g 脂質 : 45.4 g 炭水化物 : 233.2 g 塩分 : 7.1 g

\*都合により献立を変更することがあります。