

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 7月

[モナトリエ]

	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 大根おろし 厚焼き卵 佃煮	◎和食 御飯 味噌汁 ごま豆腐 高菜とポテト炒め ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 魚の梅肉焼き 卵の花 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 青菜お浸し 魚の塩焼 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 キャベツとツナのソテー きゅうりの酢の物 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 白和え 焼き魚 練物	◎和食 御飯 味噌汁 ベーコンソテー 冷奴 漬物
	◎洋食 パン 水菜のドレッシング和え 大根ソテー 牛乳	◎洋食 パン 青菜としめじのソテー ウインナー スープ	◎洋食 パン ソーセージ入りスクランブル コールスローサラダ スープ	◎洋食 パン ベーコンのサラダ スクランブルエッグ スープ	◎洋食 パン キャベツとツナのソテー グリーンサラダ スープ	◎洋食 パン ブロッコリーサラダ ミートボール ジュース	◎洋食 パン ベーコンソテー ポテトサラダ スープ
昼食	御飯 魚のピザ風焼き シューマイ もやしのレモン和え 味噌汁 漬けもの	御飯 鶏肉のタルタル焼き カリフラワーのギリシャ風 ひじきの煮付け 小松菜とムキヒの豆乳スープ 漬けもの	おにぎり 七夕そうめん 冬瓜のかにあんかけ フルーツ	ハヤシライス さつま芋サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の山賊焼き 梅肉和え 清汁 漬けもの	御飯 魚のバター焼き 蓮根の金平 スパゲッティサラダ トマトのスープ 漬けもの	御飯 ムニエル もずく酢 レバーの生姜煮 清汁 漬けもの
昼間食	丸ボーロ	蒸しパン	プチケーキ	ドーナツ	和のパンケーキ	杏仁フルーツ	クリームコンフェ
夕食	御飯 豚肉となすの炒め物 切干し大根の煮付 胡麻和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 白身魚の空揚げ 春雨のサラダ 南瓜含煮 清汁 飲むヨーグルト	御飯 白菜と鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ ゴーヤのおかか和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 結の甘醤油焼き 小松菜のソテー ところてんサラダ 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚のマヨネーズ焼き 天津風カニ玉 もやしの山椒和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉と塩コンブのソテー 茄子のおかか煮 お浸し(小松菜) 中華スープ 飲むヨーグルト	御飯 がめ煮 なすの香味ソテー 夏野菜の和えもの 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 : 1510 kcal 蛋白質 : 66.9 g 脂質 : 25.8 g 炭水化物 : 242.6 g 塩分 : 6.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1914 kcal 蛋白質 : 64.6 g 脂質 : 55.4 g 炭水化物 : 278.9 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1661 kcal 蛋白質 : 59.2 g 脂質 : 26.9 g 炭水化物 : 280.8 g 塩分 : 9.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1654 kcal 蛋白質 : 61.5 g 脂質 : 43.6 g 炭水化物 : 246.8 g 塩分 : 7.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1710 kcal 蛋白質 : 63.3 g 脂質 : 54.2 g 炭水化物 : 227.9 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1567 kcal 蛋白質 : 69.7 g 脂質 : 30.6 g 炭水化物 : 243.2 g 塩分 : 5.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1596 kcal 蛋白質 : 68.8 g 脂質 : 35.5 g 炭水化物 : 243.1 g 塩分 : 7.7 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1494 kcal 蛋白質 : 67.4 g 脂質 : 32.1 g 炭水化物 : 224.6 g 塩分 : 6.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1911 kcal 蛋白質 : 65.7 g 脂質 : 64.8 g 炭水化物 : 260.2 g 塩分 : 7.6 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1604 kcal 蛋白質 : 56.4 g 脂質 : 30.1 g 炭水化物 : 262.3 g 塩分 : 9.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1749 kcal 蛋白質 : 63.0 g 脂質 : 55.6 g 炭水化物 : 241.9 g 塩分 : 8.3 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1699 kcal 蛋白質 : 63.5 g 脂質 : 58.9 g 炭水化物 : 216.7 g 塩分 : 7.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1513 kcal 蛋白質 : 62.2 g 脂質 : 34.1 g 炭水化物 : 232.5 g 塩分 : 6.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1621 kcal 蛋白質 : 67.5 g 脂質 : 42.4 g 炭水化物 : 238.2 g 塩分 : 9.0 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 7月

[モナトリエ]

	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
朝食	◎和食 御飯 味噌汁 野菜の甘酢あえ 南瓜とハムソテー 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 キャベツとムキエビのソテー しそ昆布和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 メヌケの煮付け 卵豆腐 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 ミートボールの煮付け ホーレン草お浸し 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 胡瓜と竹輪の和え物 大根の金平 煮豆	◎和食 御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 白菜レモン風味和え ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 ピーナツ焼き 甘酢和え 漬けもの
	◎洋食 パン 南瓜とハムソテー 胡瓜のサラダ スープ	◎洋食 パン キャベツとムキエビのソテー ベビーハム スープ	◎洋食 パン フライドポテトのソテー ロースハム スープ	◎洋食 パン ミートボール ホーレン草お浸し スープ	◎洋食 パン 胡瓜と竹輪のサラダ 大根のサラダ コンク	◎洋食 パン 白菜レモン風味和え ウインナー ジュース	◎洋食 パン マカロニサラダ キャベツサラダ スープ
昼食	御飯 牛肉の卸し煮 五色生酢 浅利ともやしのニンニク炒め 味噌汁 フルーツ	御飯 白身魚の枝豆マヨ焼き オクラのおかか和え なすとしめじの炒め物 清汁 漬けもの	麦御飯 豚肉と板こんにゃくの味噌炒め 山芋のとろろ 清汁 漬けもの	おにぎり チャンポン 餃子 キムチ	御飯 タンドリーチキン もやしの胡麻和え 清汁 漬けもの	御飯 肉じゃが 揚げシューマイ にらとあさりのソテー 味噌汁 漬けもの	彩りロコモコ風ライス ブロッコリーサラダ フレンチポテト フルーツ
昼間食	しっとり饅頭	ゼリー	ロールケーキ	クレープ	パウンドケーキ	プリン	和のパンケーキ
夕食	御飯 魚のおかか焼き 糸こんのそぼろ煮 山吹和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉のもろみ焼 なめたけの五目和え 山海煮 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の南蛮漬け 小松菜のナムル 含煮(高野豆腐) 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 牛肉と根菜の甘辛煮 華風和え じゃが芋の磯辺ソテー 清汁 飲むヨーグルト	御飯 白身魚のレモン蒸し ひじきとたけのこの和え物 厚揚げの煮物 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉のマスタード焼き 大根のそぼろ煮 青菜の胡麻和え 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の味噌煮 小松菜の和え物 ハムと野菜の炒め物 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 : 1518 kcal 蛋白質 : 62.0 g 脂質 : 28.7 g 炭水化物 : 240.2 g 塩分 : 7.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1611 kcal 蛋白質 : 61.5 g 脂質 : 38.5 g 炭水化物 : 238.0 g 塩分 : 7.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1720 kcal 蛋白質 : 65.7 g 脂質 : 39.3 g 炭水化物 : 268.5 g 塩分 : 7.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1687 kcal 蛋白質 : 60.3 g 脂質 : 42.8 g 炭水化物 : 255.8 g 塩分 : 9.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1600 kcal 蛋白質 : 60.5 g 脂質 : 33.0 g 炭水化物 : 254.5 g 塩分 : 6.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1531 kcal 蛋白質 : 73.8 g 脂質 : 23.9 g 炭水化物 : 241.3 g 塩分 : 7.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1783 kcal 蛋白質 : 74.0 g 脂質 : 45.2 g 炭水化物 : 264.3 g 塩分 : 5.9 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1451 kcal 蛋白質 : 63.2 g 脂質 : 32.6 g 炭水化物 : 216.0 g 塩分 : 6.6 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1566 kcal 蛋白質 : 65.0 g 脂質 : 42.5 g 炭水化物 : 215.0 g 塩分 : 8.4 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1646 kcal 蛋白質 : 61.6 g 脂質 : 42.1 g 炭水化物 : 249.2 g 塩分 : 8.1 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1690 kcal 蛋白質 : 60.8 g 脂質 : 47.6 g 炭水化物 : 248.1 g 塩分 : 10.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1482 kcal 蛋白質 : 57.9 g 脂質 : 35.9 g 炭水化物 : 223.2 g 塩分 : 5.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1540 kcal 蛋白質 : 71.0 g 脂質 : 30.0 g 炭水化物 : 234.2 g 塩分 : 7.5 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1693 kcal 蛋白質 : 67.5 g 脂質 : 48.6 g 炭水化物 : 242.7 g 塩分 : 7.5 g

*都合により献立を変更することがあります。