施設長	施設栄養士	委託責任者

○○ 献立一覧表 ○○

令和8年 １１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 青菜とかまぼこの和えもの 煮魚 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 冷奴 ごぼうと豚肉の煮付け 漬けもの	◎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 青菜と塩昆布の和えもの なすの含煮 ふりかけ	◎和食 御飯 味噌汁 魚の塩焼き 高菜とポテト炒め 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 ピーナッツ和え 魚の塩焼 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 厚焼き玉子 きゅうりの酢の物 漬物
	◎洋食 パン グリンピースとトマトのサラダ 落とし炊き スープ	◎洋食 パン ベーコン 牛蒡サラダ スープ	◎洋食 パン 水菜のドレッシング和え オムレツ 牛乳	◎洋食 パン 青菜としめじのサラダ 茄子のミンチのソテー スープ	◎洋食 パン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ	◎洋食 パン ピーナッツソテー ゆで卵サラダ スープ	◎洋食 パン ウインナー グリーンサラダ スープ
昼食	御飯 魚の南部焼き 山クラゲの炒り煮 ホーレン草お浸し 味噌汁	親子丼 餃子 ワカメスープ フルーツ	御飯 魚のねぎオイル焼き 春雨のﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 清汁 漬け物	御飯 チキンカツ ワカメのサラダ 小松菜の中華炒め コンソメスープ フルーツ	御飯 回鍋肉丼 ところ天サラダ 卵と椎茸の中華スープ 漬け物	パン ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰﾐｰﾄｿｰｽ さつま芋サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 魚のレモンペッパー焼き カニサラダ 豚肉とごぼう炒め 清汁 漬け物
昼間食	ロールケーキ	どら焼き	クレープ	しっとり饅頭	ゼリー	チョコパイ	カップケーキ
夕食	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ 角天と大豆の煮付け 小松菜とマイタケのサラダ 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚の野菜あんかけ 焼きビーフン 山菜の煮付 清汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉ときのこのソテー レバー甘辛煮 里芋の煮もの ワンタンスープ 飲むヨーグルト	御飯 魚の照焼 花がんもの煮つけ レモン和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の吉野焼 ふだん草と竹輪の和え物 もずく酢 清汁 飲むヨーグルト	御飯 煮魚 生酢 厚揚げと鶏そぼろソテー 清汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉と野菜ソテー 切干し大根煮付 なめたけ和え 味噌汁 飲むヨーグルト
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー１ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1594 kcal 蛋白質：71.1ｇ 脂質：30.7ｇ 炭水化物：244.2ｇ 塩分：7.4ｇ ◎選択メニュー２ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1611 kcal 蛋白質：71.2ｇ 脂質：37.7ｇ 炭水化物：235.1ｇ 塩分：7.7ｇ	<一日合計> ◎選択メニュー１ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1685 kcal 蛋白質：66.4ｇ 脂質：29.8ｇ 炭水化物：268.0ｇ 塩分：7.9ｇ ◎選択メニュー２ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1637 kcal 蛋白質：63.4ｇ 脂質：37.2ｇ 炭水化物：243.8ｇ 塩分：7.3ｇ	<一日合計> ◎選択メニュー１ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1601 kcal 蛋白質：70.8ｇ 脂質：34.9ｇ 炭水化物：233.7ｇ 塩分：5.7ｇ ◎選択メニュー２ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1578 kcal 蛋白質：72.7ｇ 脂質：40.4ｇ 炭水化物：214.4ｇ 塩分：5.4ｇ	<一日合計> ◎選択メニュー１ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1721 kcal 蛋白質：64.5ｇ 脂質：40.3ｇ 炭水化物：261.9ｇ 塩分：6.7ｇ ◎選択メニュー２ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1705 kcal 蛋白質：64.7ｇ 脂質：47.1ｇ 炭水化物：243.9ｇ 塩分：7.5ｇ	<一日合計> ◎選択メニュー１ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1783 kcal 蛋白質：69.6ｇ 脂質：31.8ｇ 炭水化物：299.2ｇ 塩分：7.8ｇ ◎選択メニュー２ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1702 kcal 蛋白質：65.4ｇ 脂質：32.5ｇ 炭水化物：279.6ｇ 塩分：7.0ｇ	<一日合計> ◎選択メニュー１ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1820 kcal 蛋白質：66.6ｇ 脂質：49.3ｇ 炭水化物：262.2ｇ 塩分：7.3ｇ ◎選択メニュー２ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1722 kcal 蛋白質：63.4ｇ 脂質：49.3ｇ 炭水化物：240.7ｇ 塩分：6.7ｇ	<一日合計> ◎選択メニュー１ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1572 kcal 蛋白質：72.0ｇ 脂質：43.7ｇ 炭水化物：238.6ｇ 塩分：7.7ｇ ◎選択メニュー２ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1555 kcal 蛋白質：69.3ｇ 脂質：49.9ｇ 炭水化物：225.5ｇ 塩分：8.0ｇ

＊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

○○ 献立一覧表 ○○

令和8年 １１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 白和え 魚のピーナツ焼き 練物	◎和食 御飯 味噌汁 ソーセージソテー ホーレン草お浸し 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 白菜と鶏肉の柚子和え 南瓜のソテー 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 焼き魚 しそ昆布和え 漬けもの	◎和食 御飯 味噌汁 鯖の塩焼き ホーレン草お浸し 漬物	◎和食 御飯 味噌汁 ミートボール 高菜油炒め 味付けのり	◎和食 御飯 味噌汁 厚焼き卵 大根の金平 漬けもの
	◎洋食 パン カリフラワーサラダ マカロニサラダ ヤクルト	◎洋食 パン ソーセージソテー ナチュラルポテトチーズ スープ	◎洋食 パン 南瓜のソテー 白菜と鶏肉のサラダ スープ	◎洋食 パン チンゲン菜のソテー ベビーハム スープ	◎洋食 パン フライドポテト ロースハム スープ	◎洋食 パン ミートボール マカロニソテー スープ	◎洋食 パン オムレツ 大根のサラダ スープ
昼食	御飯 豚肉の葱塩オイルソテー ひじきの煮付け ごま酢和え 味噌汁 りんごヨーグルト	御飯 魚の香草蒸し イカのゴマ酢和え 山クラゲの炒り煮 味噌汁 漬け物	御飯 鶏肉と彩野菜のせ ドレッシング和え 清汁 漬け物	御飯 魚の南部焼き 竹輪の柳川風煮 お浸し 味噌汁 漬け物	おにぎり チャンポン 水菜のサラダ フルーツ	御飯 アクアパッツァ風 エッグサラダ ポタージュスープ 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
昼間食	和のパンケーキ	カスタードケーキ	今川焼き	ロールケーキ	バームロール	たい焼き	クリームコンフェ
夕食	御飯 魚の磯辺焼き 五目煮 カニ風味和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の照焼 水菜とベーコンのソテー ポテトサラダ(りんご) 清汁 飲むヨーグルト	御飯 魚のおろしポン酢かけ チンゲン菜のきのこ和え 蓮根の金平 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 豚肉のカレー焼き 冬瓜の白煮餡かけ 春雨のマヨネーズ和え おぼろ汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉のごま焼き もやし炒め オクラのおかか和え 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉の照煮 春雨の中華和え ニラソテー 味噌汁 飲むヨーグルト	御飯 アスパラの中華炒め 揚げシューマのチリソースかけ 山芋の和え物 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：1667 kcal 蛋白質：77.6 g 脂質：30.8 g 炭水化物：257.6 g 塩分：5.7 g ◎選択メニュー２ エネルギー：1568 kcal 蛋白質：67.5 g 脂質：32.5 g 炭水化物：243.4 g 塩分：6.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー１ エネルギー：1611 kcal 蛋白質：59.0 g 脂質：37.2 g 炭水化物：245.5 g 塩分：6.7 g ◎選択メニュー２ エネルギー：1664 kcal 蛋白質：60.4 g 脂質：44.0 g 炭水化物：242.5 g 塩分：7.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー１ エネルギー：1481 kcal 蛋白質：59.2 g 脂質：24.3 g 炭水化物：243.7 g 塩分：6.3 g ◎選択メニュー２ エネルギー：1405 kcal 蛋白質：58.6 g 脂質：26.6 g 炭水化物：222.6 g 塩分：6.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー１ エネルギー：1697 kcal 蛋白質：73.8 g 脂質：38.8 g 炭水化物：253.3 g 塩分：7.4 g ◎選択メニュー２ エネルギー：1630 kcal 蛋白質：73.7 g 脂質：41.6 g 炭水化物：232.8 g 塩分：8.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー１ エネルギー：1669 kcal 蛋白質：65.1 g 脂質：36.4 g 炭水化物：263.3 g 塩分：8.3 g ◎選択メニュー２ エネルギー：1548 kcal 蛋白質：59.5 g 脂質：35.7 g 炭水化物：241.6 g 塩分：9.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー１ エネルギー：1748 kcal 蛋白質：72.2 g 脂質：37.4 g 炭水化物：270.5 g 塩分：10.4 g ◎選択メニュー２ エネルギー：1732 kcal 蛋白質：68.9 g 脂質：40.7 g 炭水化物：265.1 g 塩分：10.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー１ エネルギー：1845 kcal 蛋白質：63.0 g 脂質：53.3 g 炭水化物：267.9 g 塩分：7.0 g ◎選択メニュー２ エネルギー：1709 kcal 蛋白質：59.3 g 脂質：51.8 g 炭水化物：242.5 g 塩分：6.1 g

＊都合により献立を変更することがあります。