

2018年10月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1438	52.2	33.4	5.5

株式会社 優食-施設A メイン+2

		日				月				火				水				木				金				土			
		1日				2日				3日				4日				5日				6日							
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		1376	51	29.3	5.3	1469	52.4	38.5	5.2	1571	60.8	30.6	7.1	1492	53.5	39	5.4	1413	46.1	39.1	5.7	1400	49.1	21.1	5.8				
朝食	基本食	ご飯 いんげんの香味炒め じゃが芋の明太バター				ご飯 炊き合わせ きのこ絹さや炒め				ご飯 れんこんの煮物 酢の物				ご飯 大根とさつま揚げの炒め煮 人参たらこ炒め				ご飯 根菜の味噌煮 わかめと白菜のゴマ炒め				ご飯 かぼちゃのレーズン煮 枝豆と竹輪の玉子とじ							
昼食	基本食	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き わかめともやしのごま浸し ベーコンと茄子のトマト炒め				ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 青菜の煮浸し 高野の煮合せ				秋のちらし寿司 さわらの梅かつお焼き				ご飯 鶏肉のカレークリーム煮 五色なます じゃが芋の煮付け				ご飯 ほっけのバター醤油焼き 大根サラダ ごぼうと昆布ごま炒め				ご飯 ハンバーグトマトソース かぼちゃのマーボー風 大根とあさりの煮浸し							
夕食	基本食	ご飯 親子煮 スパゲッティサラダ 昆布の佃煮				ご飯 さんまの蒲焼 切干とひじきの煮物 モロヘイヤと竹輪の梅和え				ご飯 回鍋肉 さつま芋の旨煮 青菜のピーナッツ和え				ご飯 ぶりのねぎだれ焼き スパゲッティナポリタン 海藻和え				ご飯 牛肉と大根の塩味煮 野菜炒め 絹さやの土佐和え				ご飯 あじの生姜煮 キャベツの白味噌炒め きゅうりとオクラおかか和え							
		7日				8日				9日				10日				11日				12日				13日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		1496	45.1	38.2	6	1455	58.9	34.1	6.1	1393	47.3	31.3	4.9	1507	48	29.6	4.6	1343	37.5	26.1	5.1	1407	51.6	36.2	5.6	1442	55.9	30.8	4.9
朝食	基本食	ご飯 なすときのこの炒め物 いんげんのくるみ和え				ご飯 青菜ときのこの煮浸し 春雨ときゅうりの甘酢和え				ご飯 マッシュルームとポテトのソテー いんげんの柚子こしょうマヨ和え				ご飯 さつま芋の肉じゃがが風 なすの梅和え				ご飯 じゃが芋の煮付け きゅうりのたらこ和え				ご飯 あさりとまいたけの玉子とじ オクラと昆布のゴマ和え				ご飯 厚揚げと青菜の炒め煮 カリフラワーとツナのサワー漬			
昼食	基本食	ご飯 豚肉ときのこの旨煮 エビとトマトのスパゲッティ さつま芋と昆布の煮付け				ご飯 さばのゴマ焼き キャベツのカレー炒め えびしゅうまい				ご飯 ドライカレー お芋のサラダ				オムレツクリームソース ごぼうと豚の煮物 春雨カレー炒め				ご飯 赤魚の塩麹梅焼き なすの揚げだし ちくわとキャベツの味噌炒め				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 きのこひじきの中華煮物 里芋のこってり煮				ご飯 鮭のマスタード焼き 絹さやの卵とじ れんこんの煮物			
夕食	基本食	ご飯 厚揚げの酢豚風 ミニポトフ わかめともやしのごま浸し				ご飯 チンジャオロース エビ団子のキムチチゲ 青菜のじゃこ和え				ご飯 カレイの揚げ煮 れんこん柚子こしょう炒め きゅうりと油あげのなます				ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 昆布と大根のなます エリンギとピーマンの金平風				ご飯 ロールキャベツ かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 さつま芋の白和え				ご飯 たらの卵マヨネーズ焼き 大根とウインナーの甘辛炒め ごま和え				ご飯 豚と野菜の味噌炒め さつま芋ほっくり煮 青菜のピーナッツ和え			
		14日				15日				16日				17日				18日				19日				20日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		1457	52.4	34.6	5.1	1402	46.5	34.5	5.4	1463	50.5	21.8	4.9	1435	52.6	39.9	5.1	1614	69.4	54.2	5.3	1371	52	24.7	6.3	1489	52.3	42.6	4.5
朝食	基本食	ご飯 青菜の煮浸し 春雨のごまダレ				ご飯 大豆と野菜のトマト煮 モロヘイヤとオクラの中華和え				ご飯 かぼちゃのあんかけ 人参とツナのカレー炒め				ご飯 白菜とあさりの煮びたし エリンギと卵のバター醤油炒め				ご飯 あさり入り炒り豆腐 梅おかか和え				ご飯 れんこんの煮物 高菜のじゃこ炒め				ご飯 クリーム煮 にら卵炒め			
昼食	基本食	ご飯 白菜と海鮮丼 さつま芋のレモン煮 厚揚げとなすのピーナッツ炒め				ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き たらこマカロニ ひじきの煮物				ご飯 さつま芋ご飯 メルルーサのトマトソース れんこんとピーマンのサラダ 小松菜と高野煮				ご飯 牛肉とキャベツの炒め物 小松菜と油揚げの中華煮浸し ひじきとかぼちゃの煮物				ご飯 塩ダレ豚丼 青梗菜の辛子和え 白菜と鶏のミルク煮				ご飯 たらのマスタードソース キャベツとあさりのごま味噌煮 豚肉となめこのおろし和え				ご飯 鶏肉のピーナツバター焼き かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ 白菜と春雨炒め			
夕食	基本食	ご飯 ぶりの照り焼き 豆腐のチャンプル 酢の物				ご飯 厚揚げともやしの炒め物 ごぼうのベーコン炒め 白菜とハムのサラダ				ご飯 鶏肉じゃが カレークリームパスタ オクラの酢の物				ご飯 焼き鮭のとろろかけ もやしのごま炒め オクラと大豆のおかか和え				ご飯 豚のソテーおろしソース 豆苗と春雨の炒め物 人参のサラダ				ご飯 つくねの照り焼き 彩りビーフン 中華風ごま和え				ご飯 さわらのしそごま焼き きのこひじきの中華煮物 なすの梅和え			

2018年10月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1438	52.2	33.4	5.5

株式会社 優食-施設A メイン+2

		日				月				火				水				木				金				土				
		21日				22日				23日				24日				25日				26日				27日				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
		1368	56.2	22.9	5.9	1332	48.7	26.6	5.3	1344	54.6	27.4	4.7	1493	57	35	6	1419	55.5	35.6	5.3	1374	43.4	26.8	4.8	1281	47.4	27.8	5.6	
朝食	基本食	ご飯 きのこことひじきの中華煮物 小松菜のさっと煮				ご飯 大根とあさりの煮浸し めかぶ酢の物				ご飯 豆乳シチュー インゲンのごまヨネーズ				ご飯 さつま芋のピリ辛そぼろ ブロッコリーのナムル風				ご飯 けんちん煮 ほうれん草のごま浸し				ご飯 大根の鶏味噌かけ 白菜の甘酢和え				ご飯 春雨の生姜炒め えのきとしらたきの炒め煮				
昼食	基本食	ご飯 カレイの磯辺焼き ほうれん草とひじきのサラダ えび団子のスープ煮				ご飯 豚とれん根の照り煮 きのこのソテー じゃが芋のコンソメ煮				ご飯 あじのあんかけ 青梗菜の炒め物 高野とかにかまの煮物				ご飯 鶏肉塩麴みそ焼き いんげんの香味炒め ポークチャップ				ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き チリコンカン 小松菜の炒め物				ご飯 オムレツミートソース さつま芋の塩麴煮 揚げ茄子のおろし和え				焼きうどん 青菜とじゃこの煮びたし あさりとまいたけの玉子とじ				
夕食	基本食	ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 根野菜の粉ぶし煮 シルバーサラダ				ご飯 ほっけの塩焼き 野菜炒め もやしとえのきのナムル				ご飯 豚のカレー炒め キャベツのゴマ酢 えのきとしらたきの炒め煮				ご飯 さばの味噌煮 にら卵炒め きゅうりのたらこ和え				ご飯 鶏肉のあっさり煮 キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め 青菜ときのこの和え物				ご飯 赤魚の照り焼き じゃが芋のマーボー風 カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 肉豆腐 麩のふわふわ野菜炒め おかか和え				
		28日				29日				30日				31日																
		1421	48.2	31.1	5.6	1563	58.1	46.4	6.3	1594	66.5	45.6	5.6	1383	50.8	33.6	6.2													
朝食	基本食	ご飯 里芋の煮物 ブロッコリーの白和え				ご飯 鶏肉とブロッコリーの炒め物 竹輪のゆかり和え				ご飯 えび団子のスープ煮 こんにゃくのピリ辛炒め				ご飯 ごぼうのバターソテー 昆布とほうれん草の胡麻和え																
昼食	基本食	ご飯 牛肉しぐれ煮 大根とじゃこの煮浸し キャベツの白味噌炒め				ご飯 さんまの韓国焼き キャベツの浅漬けサラダ おくらとなすの肉味噌炒め				ご飯 豚ニラ甘辛炒め丼 エビとれんこんのハーブ炒め じゃが芋のそぼろ煮				きのこご飯 めばるのねぎ焼き 青菜とベーコンスープ煮浸し 厚揚げのカツ煮風																
夕食	基本食	ご飯 ほきのみりん焼き 春雨ときゅうりの甘酢和え おから				ご飯 鶏肉のカレー焼き タラモサラダ ひじき豆				ご飯 メルのムニエルタルタル添え 小松菜の炒め物 酢の物				ご飯 豚の鉄板焼き 昆布の炒り煮 いんげんのごま和え																