

2019年11月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1472	54.3	36.2	5.6

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				7日				8日				9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	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
朝食	基本食	1372	46.7	32.7	4.9	1461	54.6	39.2	4.7	1496	59.7	24.5	6	1581	51.5	47.3	5	1523	55.3	44.2	7.1	1486	59.6	26.3	6.1	1510	52.7	45.9	5.5	1412	53.5	30.5	5.4	1617	58.6	46.6	5.2
朝食	基本食	ご飯 青菜とベーコンスープ煮 人参の白和え				ご飯 ごぼうのしぐれ煮 おから				ご飯 さつまいもと昆布の煮付け シルバーサラダ				ご飯 目玉焼き アスパラマヨ和え				ご飯 野菜炒め わかめサラダ				ご飯 大根とあさりの煮浸し 竹輪の胡麻和え				ご飯 スクランブルエッグ 酢の物				ご飯 きのこの炒め煮 ひじきごま				ご飯 金平ごぼう おくらとササミのサラダ			
昼食	基本食	ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め エビ団子のキムチチゲ 五目煮豆				ご飯 鮭の照り焼き じゃが芋とソーセージのマスタード炒め ごぼうのすき煮				ご飯 肉うどん(施設用) 茶碗蒸し(施設用) オレンジ				ご飯 さばのゴマ焼き 昆布とツナの炒り煮 根菜のたらこ煮				ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 青梗菜のピーナッツ和え れんこんとひき肉の金平風				ご飯 たらのバター醤油焼き 青菜の煮浸し 竹の子と豚肉の味噌バター炒め				ご飯 厚揚げのマーボー丼 かぼちゃのいとこ煮 きゃべつの和風サラダ											
夕食	基本食	ご飯 カレーのゴマ焼き パスタと野菜のソテー ピーマンの三色金平				ご飯 牛肉おろし煮 かぼちゃのほっくり煮 インゲンのたらこ和え				ご飯 さわらの磯辺焼き 彩りビーフン 白菜とハムのサラダ				ご飯 鶏肉ガーリック炒め 炊き合わせ いんげんとベーコンのソテー				ご飯 太刀魚のハーブ焼き 小松菜の炒め物 おくらと梅和え				ご飯 肉豆腐 大豆と野菜のトマト煮 茄子の生姜醤油和え				ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き たらこマカロニ えのきとしらたきの炒め煮											
		10日				11日				12日				13日				14日				15日				16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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
朝食	基本食	1484	49.9	36.3	4.7	1421	49.5	24.5	6.6	1317	50.3	25.8	4.9	1568	49.5	47.2	6.4	1317	48.3	26.1	5.9	1510	58.1	42.3	5.2	1389	54.8	32.8	5.3								
朝食	基本食	ご飯 高野の煮合せ エリンギと豆苗の炒め物				ご飯 なすときのこの炒め物 おくらと玉子とじ				ご飯 白菜とウインナーの中華煮 きゅうりとちくわのおかか和え				ご飯 切干とツナのおかず炒め カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 厚揚げと青菜の炒め煮 ブロッコリーバター醤油炒め				ご飯 卵豆腐 揚げ茄子のポン酢かけ				ご飯 青菜とじゃこの煮びたし あさりの酢の物											
昼食	基本食	ご飯 酢豚風 さつまいもの旨煮 スパゲッティサラダ				栗ご飯 ほきの梅ごま焼き ブロッコリーとベーコンにんにく炒め ひじきの煮物				ご飯 チキンソテーデミソース れんこん柚子こしょう炒め 小松菜とわかめのさっと煮				ご飯 カレー(シーフード) かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ バナナ				ご飯 めばるのねぎ焼き ひじきの五目煮 けんちん煮				ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 鶏団子と根菜和風スープ煮 卵とピーマンのソテー				ご飯 赤魚と巾着の煮合せ 卵とブロッコリーオイスター炒め ビーフン炒め											
夕食	基本食	ご飯 オムレツクリームソース 白菜と水菜の煮浸し 人参とハムのマスタードマヨ和え				ご飯 鶏肉じゃが 大根のかにあんかけ ほうれん草のくるみ和え				ご飯 ほっけの塩焼き じゃが芋のカレー炒め 豆苗の塩昆布ナムル				ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 巾着煮 ささみのカレーマヨサラダ				ご飯 厚揚げのオイスター炒め えび団子のスープ煮 キャベツのゴマおほか				ご飯 メルのみニエルタルタル添え かぼちゃグラタン 海藻和え				ご飯 鶏肉の味噌焼き もやしとひき肉甜麺醬炒め 酢の物											

2019年11月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1472	54.3	36.2	5.6

株式会社 優食-施設A メイン+2

		日				月				火				水				木				金				土			
		17日				18日				19日				20日				21日				22日				23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
		1460	51.8	38	5.1	1406	48.8	27.6	5.5	1458	51.8	33.1	5.4	1439	56.5	34.8	5.3	1548	59.6	38.2	5.5	1442	59.2	31.2	5.1	1440	54.9	31.4	5
朝食	基本食	ご飯 ほうれん草の中華炒め きゅうりと油あげのなます				ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 人参のごま味噌和え				ご飯 小松菜と干しエビの煮浸し 人参とツナのカレー炒め				ご飯 ツナと昆布のパスタ こんにやくとピーマンのじゃこ炒め				ご飯 大根とツナの炒め物 めかぶのねばねばサラダ				ご飯 真砂炒め あさりにとらの炒め物				ご飯 キャセロール(イギリス煮込み料理) 春雨のごまダレ			
昼食	基本食	ご飯 つくねのあんかけ 大根とさつま揚げの炒め煮 厚揚げのカツ煮風				ご飯 鶏肉の香味焼き 青梗菜の辛子和え かぼちゃのレーズン煮				ご飯 かれいの幽庵焼き ポテトサラダ 白菜の炒め煮				ご飯 すき焼き かにかま玉子ロール ジャーマンポテト				ご飯 焼き鳥丼 かぼちゃのゴママヨ和え 小松菜のソース炒め				ご飯 さわらの蒲焼 きのこほうれん草の和風スパゲッティ 竹の子と鶏の炒め煮				ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ かぼちゃとしらたきの煮物 白菜の洋風煮びたし			
夕食	基本食	ご飯 あじのカレームニエル かぶのクリーム煮 梅おかか和え				ご飯 厚揚げの甘味噌炒め じゃがいもと竹輪の煮物 もやしと豆苗のお浸し				ご飯 チンジャオロース さつま芋ほっくり煮 青菜のからし和え				ご飯 鮭のゆかり焼き ごぼうの煮浸し 穴子の酢の物				ご飯 鶏肉生姜炒め じゃが芋の煮付け なすの味噌和え				ご飯 ミートローフ 白菜の生姜炒め カリフラワーゆかり和え				ご飯 さばの塩焼き イタリア風ツナサラダ ピーマンのコンソメ炒め			
		24日				25日				26日				27日				28日				29日				30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
		1594	49.5	51.4	5.9	1408	54.6	38.9	5.7	1693	74.2	54.2	7.3	1429	57	32.1	6.8	1442	49.5	39.1	5.3	1501	59.1	31.7	5.4	1438	51.3	33.2	5.9
朝食	基本食	ご飯 ベーコンと茄子のトマト炒め 酢の物				ご飯 洋風玉子とじ ほうれん草の菜種和え				ご飯 ポークビーンズ 青菜とエビの塩炒め				ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 キャベツの薬味和え				ご飯 かぼちゃのマーボー風 青菜のナムル				ご飯 さつま芋とあげの煮物 白菜とかにかまのサラダ				ご飯 きのこひじきの中華煮物 茄子の生姜醤油和え			
昼食	基本食	ご飯 太刀魚の梅かつお焼き かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 わかめと白菜の生姜炒め				ご飯 豚肉の和風ソテー ねぎみそ大根 自家製豆腐				散らし寿司 ぶりの照り焼き 卵豆腐				あさりときのこの炊き込みご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 大根の塩麴金平 チャプチェ風				ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 カリフラワーチーズ 高野と大根の煮物				ご飯 回鍋肉丼 わかめの卵焼き 青梗菜とエビの炒め物				ご飯 メルルーサのトマトソース れん根の炒め煮 厚揚げとなすのピーナッツ炒め			
夕食	基本食	ご飯 豚の塩麴生姜焼き 信田巻 大根サラダ				ご飯 たらの卵マヨネーズ焼き じゃこと野菜のソテー おくらの酢の物				ご飯 鶏の磯辺揚げ 大根と昆布の煮物 ほうれん草のごま浸し				ご飯 ホキの照り煮 高野の含め煮 酢の物				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 キャベツと卵のゴマダレサラダ 昆布の佃煮				ご飯 めばるのみそ漬け焼き クリーム煮 人参たらこ炒め				ご飯 豚肉ときのこの旨煮 炊き合わせ ほうれん草のゆず和え			