

2019年3月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1436	54.5	33.3	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				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	1374	51.5	32	5.5	1410	61.1	32.6	6	1416	64.2	32.2	7	1458	60.1	23.5	5.3	1491	51	44.7	5.9	1492	50.5	40.5	5.2	1525	52.6	48.6	3.9	1339	56.1	20.2	5.9	1428	49	33.1	5.3
朝食	基本食	ご飯 卵とピーマンのソテー 人参とハムのマスタードマヨ和え				ご飯 ごぼうとツナの金平風 だし巻き卵				ご飯 あさり入り炒り豆腐 なめたけおろし				ご飯 かぼちゃとしらたきの煮物 豚と玉ねぎのマスタード和え				ご飯 いんげんの炒め煮 ささみのカレーマヨサラダ				ご飯 チャウダー もやしと豆苗のお浸し				ご飯 彩りビーフン 菜の花のピーナッツ和え				ご飯 大根のかにあんかけ カリフラワーゆかり和え				ご飯 れんこんの中華金平 ささみのドレッシング和え			
昼食	基本食	ご飯 厚揚げと豚肉の旨煮 洋風玉子とじ かぼちゃの煮付け				ご飯 鶏肉のカレー焼き 若竹煮 大根のそぼろ煮				散らし寿司 さわらの西京焼き				ご飯 カレイの磯辺焼き 里芋の鳴門煮 白菜と厚揚げの中華炒め				ご飯 ハヤシライス ポテトサラダ 卵とピーマンのソテー				ご飯 さばの蒲焼 きのこの炒め煮 金平ごぼう				ご飯 チキンのマスタード焼き 小松菜と油揚げの中華煮浸し 卵とじ煮				ご飯 たらのみそ漬け焼き 豚肉と竹の子のおかず煮 里芋の白煮				ご飯 オムレツきのこソース 大根とツナの煮物 小松菜と豚のバターしょうゆ炒め			
夕食	基本食	ご飯 赤魚の塩麹梅焼き キャベツとさつま揚げの炒め物 かに風味サラダ				ご飯 あじのあんかけ ちくわ磯辺揚げ 青梗菜のごまおほか				ご飯 厚揚げのオイスター炒め たらこスパゲッティ キャベツの梅おほか				ご飯 鶏肉生姜炒め 揚げ出し豆腐きのこあんかけ カリフラワーとツナのサワー漬				ご飯 鮭の塩焼き わかめと白菜の生姜炒め ささみの柚子こしょうポン酢				ご飯 牛肉と竹の子の豆板醬炒め じゃが芋の煮付け おくらのおかず和え				ご飯 太刀魚から揚げ チリコンカン あさりの酢の物				ご飯 肉豆腐 えび団子のスープ煮 海藻和え				ご飯 ぶりの梅照り焼き じゃが芋とベーコンのソテー きゅうりもみ			
		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	1320	47.7	26.1	4.9	1382	54.9	23	4.8	1375	49.9	28.9	5.4	1422	46	37.3	4.7	1383	50.8	21.6	6.1	1488	61.2	40.6	5.8	1418	48.4	30.2	4.9								
朝食	基本食	ご飯 卵豆腐 もやしマスタード和え				ご飯 ごぼうと鶏肉の味噌炒め 穴子の酢の物				ご飯 信田巻 ほうれん草の白和え				ご飯 クリーム煮 カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 かぼちゃのレーズン煮 海藻サラダ				ご飯 青梗菜とベーコンの炒め煮 絹さやの土佐和え				ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 コールスロー											
昼食	基本食	ご飯 肉じゃが 青菜ときのこの煮浸し カスレ (フランス煮込み料理)				ご飯 白身魚のハーブマリネ 大豆と鶏の煮物 あさりのトマトパスタ				ご飯 鶏肉の香味焼き ぜんまいの炒め煮 さつま芋ほっくり煮				ご飯 おでん 白菜と水菜の煮浸し ほうれん草の中華炒め				山菜と桜えびの炊き込みご飯 赤魚の照り焼き ひじきの煮物 なすのひき肉炒め				ご飯 豚肉ときのこの温玉丼 真砂炒め 大根のカレーそぼろ煮				ご飯 あじの生姜醤油焼き さつま芋の味噌バター 大根の炒め煮											
夕食	基本食	ご飯 ほきゴマしそ焼き かぼちゃのバター焼き 青菜のナムル				ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め 春雨の酢の物 ふきのじゃこ煮				ご飯 ほっけのバター醤油焼き かにとチンゲン菜の玉子とじ きゅうりと油あげのなます				ご飯 回鍋肉 こんにやくと玉ねぎ生姜焼き もやしとえのきのナムル				ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ポークビーンズ シルバーサラダ				ご飯 さわらの木の芽味噌かけ カラビーマンのソース炒め 人参とおくらのサラダ				ご飯 鶏南蛮 マカロニフレンチサラダ じゃことピーマン炒め											

2019年3月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1436	54.5	33.3	5.5

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
		1392	59.9	30.4	5.3	1425	50.7	37.6	4.9	1520	64.1	38	5.1	1508	54.2	39.3	4.9	1412	58.7	34.4	6.7	1468	47.4	44	5.7	1478	50	34.5	5.3
朝食	基本食	ご飯 高菜の炒め物 磯部和え				ご飯 親子玉ねぎ めかぶ酢の物				ご飯 小松菜と豚肉の甘辛煮 きゅうりとオクラおかか和え				ご飯 ひじきとツナ炒め 青菜のナムル				ご飯 華風春雨炒め キャベツの生姜和え				ご飯 五目煮豆 きのこの山椒しぐれ煮				ご飯 さつま芋のピリ辛そぼろ 糸こんにゃくとツナの金平			
昼食	基本食	ご飯 高野の和風麻婆丼 野菜のケチャップカレー炒め 炊き合わせ				ご飯 牛肉と菜の花のオイスターソース炒め いんげんの甘辛炒め ミニおでん				ご飯 鮭の照り焼き 大根とウインナーの甘辛炒め 菜の花と豚のピリ辛炒め				ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き さつま芋の塩麹煮 ごぼうの甘辛煮				ご飯 カレー南蛮そば ひじきのごまサラダ 冷ややっこ				ご飯 太刀魚のマスタード焼き 青菜の磯和え 白菜の炒め煮				ご飯 豚のカレー炒め ミモザサラダ 里芋の中国風			
夕食	基本食	ご飯 かれいの煮付け 青菜とあさりの煮びたし 酢の物				ご飯 擬製豆腐 白菜の磯和え 豆苗とベーコン炒め				ご飯 豚の煮合わせ えびしゅうまい 菜果なます				ご飯 さばの味噌煮 青菜の煮浸し なすの胡麻和え				ご飯 鶏の利休煮 白菜のスープ煮 絹さやの土佐和え				ご飯 ハンバーグおろしぼん酢 青しそ和え もやしのソテー				ご飯 たらのムニエルタルタル添え ジャーマンポテト 酢の物			
		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
		1446	49.1	35.2	5.4	1454	61.2	33.3	7.5	1427	56.3	28.9	5.7	1486	62.4	39.7	5.5	1449	54.4	30.9	6.4	1390	49.7	28.5	4.6	1538	57.6	38	5.4
朝食	基本食	ご飯 マナーキャベツ たけこの金平				ご飯 スクランブルエッグ 明太炒り豆腐				ご飯 煮菜 豚と玉ねぎのマスタード和え				ご飯 高野の煮合せ 人参の白和え				ご飯 豆と野菜の炒め煮 白菜のごま浸し				ご飯 ジャーマンポテト ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め				ご飯 豚と竹の子の煮物 酢の物			
昼食	基本食	ご飯 ぶりの焼き浸し スイートポテトサラダ れん根のおかず炒め				鮭ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き キャベツの浅漬けサラダ 小松菜と高野煮				ご飯 ほきの卵マヨネーズ焼き ごぼうとツナの炒め煮 炊き合わせ				ご飯 中華風鶏そぼろ丼 炒り豆腐 じゃがいもと竹輪の煮物				ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 青梗菜の中華和え つくねの炊き合わせ				ご飯 厚揚げの酢豚風 里芋の柚子味噌煮 小松菜の炒め物				ご飯 鮭のパン粉焼き 小松菜と干しエビの煮浸し ドライじゃがカレー			
夕食	基本食	ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め 大根の照り煮 きのこ絹さや炒め				ご飯 焼き魚の中華風あんかけ(メル) ビビンバ風 ブロッコリーの白和え				ご飯 鶏肉と野菜炒め物 きのこほうれん草の和風スパゲッティ わかめサラダ				ご飯 赤魚と豆腐の煮付け キャベツのスープ煮 揚げ茄子のポン酢かけ				ご飯 豚しゃぶしゃぶ エビ団子のキムチチゲ 菜の花の辛子和え				ご飯 カレイのゴマ焼き 切干大根と蒸し鶏のごまヨ和え 人参金平				ご飯 鶏団子のケチャップ味 かぼちゃサラダ ピーマンのコンソメ炒め			
		31日																											
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																								
		1388	58.5	25.3	5.4																								
朝食	基本食	ご飯 豚肉のポン酢炒め 大根サラダ																											
昼食	基本食	ご飯 親子煮 大根の煮物 竹の子と豚肉の味噌バター炒め																											
夕食	基本食	ご飯 さわらの照り焼き エビとれんこんのハーブ炒め わかめともやしのごま浸し																											