

2019年2月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1438	52.6	33.0	5.2

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
		1477	55.7	33.7	5.3	1383	50.6	28	4.2	1595	57	53.9	5.9	1372	55	26.6	4.8	1761	56.7	27.9	10.4	1375	53.2	26.9	5	1381	46.3	36.3	4.6	1339	53.1	16.7	5.6	1529	54.1	44.1	5.2
朝食	基本食	ご飯 そばろ芋 ピーナッツ和え				ご飯 かぼちゃのバター焼き おくらとめかぶおかか和え																															
昼食	基本食	ご飯 高野と鶏のそばろ丼 野菜とさつま揚げの炒め物 クリーム煮				ご飯 鶏肉の辛みそ焼き スパゲッティサラダ 里芋の白煮																															
夕食	基本食	ご飯 豚の鉄板焼き ひじきの白和え れん根のたらこ炒め				ご飯 あじのみりん焼き ミモザサラダ ふきの土佐煮																															
		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				
		1354	49.7	24.4	5.2	1322	54.7	24.1	4.9	1472	46	37.4	4.5	1504	68.4	31.1	7	1562	59.3	47.1	4.8	1327	52.3	22.8	4.7	1392	42.6	24.1	4.9								
朝食	基本食	ご飯 切干大根煮 こんにやくとさつま揚げの金平風				ご飯 中華風五目煮 キャベツの薬味和え				ご飯 さつま芋ほっくり煮 人参のごま味噌和え				ご飯 絹さやの卵とじ 酢の物				ご飯 白菜と春雨炒め もずく酢				ご飯 豆と野菜の炒め煮 絹さやの土佐和え				ご飯 かぼちゃの南蛮煮 茄子の生姜醤油和え											
昼食	基本食	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 さつま芋のツナカレー煮 炊き合わせ				ご飯 めばるのねぎ焼き きのこひじきの中華煮物 麩とツナの卵炒め				ご飯 チキンのマスタード焼き 厚揚げのおろし煮 里芋の煮物				散らし寿司 ほっけの幽庵焼き				ご飯 豚肉の味噌ダレ丼 プチオムレツ キャベツ炒め				ご飯 あじのカレームニエル キャベツとさつま揚げの炒め物 大根とツナの煮物				ご飯 ハンバーグハヤシソース たらこスパゲッティ わかめと白菜の生姜炒め											
夕食	基本食	ご飯 ほきゴマしそ焼き ごぼうの煮浸し 春雨としらすの酢の物				ご飯 鶏肉と野菜炒め物 中華ナムル エリンギと豆苗の炒め物				ご飯 メルルーサ磯辺揚げ ラタトゥイウ(フランス料理) おくらと昆布のゴマ和え				ご飯 豚とれん根の照り煮 じゃがいものカレーそばろ煮 いんげんのごま和え				ご飯 鮭のクリーム煮 豚肉ともやしの中華風炒め カリフラワーとツナのサワー漬				ご飯 鶏肉生姜炒め ほうれん草のじゃこ和え ひじきと野菜のゴマ炒め				ご飯 赤魚の西京焼き さつま芋と鶏のトマト煮 コールスロー											

2019年2月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1438	52.6	33.0	5.2

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
		1332	44.2	31.6	5.2	1367	55.1	33.3	4.9	1400	55.5	34.2	5.2	1408	51.1	31.3	4.9	1549	53.1	43.5	5	1464	47.7	37.6	4.5	1433	54.1	36.7	4.4
朝食	基本食	ご飯 きのこのソテー 青菜のピーナッツ和え				ご飯 大根と昆布の煮物 ほうれん草の菜種和え				ご飯 炊き合わせ 豆苗とベーコン炒め				ご飯 切干大根と高野の煮物 鮭としらたきのごま炒め				ご飯 里芋のハイカラ煮 あさりとにらの炒め物				ご飯 スパゲッティナポリタン 小松菜のたらこ炒め				ご飯 じゃが芋の煮付け 昆布とほうれん草の胡麻和え			
昼食	基本食	ご飯 鶏肉のにんにく塩麹焼き かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 切干とツナのおかず炒め				ご飯 カレイのゴマ焼き きゅうりとちくわのサラダ 青菜とあさりのソテー				ご飯 豚の卵とじ きやべつ和風サラダ かぼちゃとつくねのあさり煮				ご飯 千草焼き れんこんとピーマンのサラダ 豚肉とじゃが芋のピリ辛炒め				ご飯 クリームシチュー グリーンサラダ				ご飯 鶏肉の柚子こしょう照り焼き さつま芋の塩麹煮 豆乳シチュー				ご飯 たら卵マヨネーズ焼き ふきと豚肉の炒め煮 白菜と鶏のミルク煮			
夕食	基本食	ご飯 厚揚げのオイスター炒め 豚のはりはり鍋風 竹輪とわかめのぬた風				ご飯 肉豆腐 野菜の玉子炒め もやしとえのきのナムル				ご飯 さばの生姜醤油焼き ブロッコリーとベーコンにんにく炒め 白菜とハムのサラダ				ご飯 鶏肉のトマト煮 エビと菜の花の炒め物 いんげんのピーナッツ和え				ご飯 八宝菜 厚揚げの炊き合わせ わかめの生姜酢				ご飯 太刀魚のハーブ焼き 青菜ときのこの煮浸し おくらの梅和え				ご飯 チンジャオロース 切干大根とキャベツのコンソメ煮 あさりの酢の物			
		24日				25日				26日				27日				28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								
		1412	44.8	31.8	4.7	1457	50.8	40.7	4.8	1355	52.2	22.6	6	1560	59.9	45.8	5	1379	48.6	30	5.1								
朝食	基本食	ご飯 かぼちゃのほっくり煮 モロヘイヤと竹輪の梅和え				ご飯 小松菜と豚肉の甘辛煮 だし巻き卵				ご飯 大豆と鶏の煮物 人参の白和え				ご飯 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 なすの味噌和え				ご飯 あさりとキャベツのスープ煮 青菜のからし和え											
昼食	基本食	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 大根の煮物 チャプチェ風				ご飯 牛すき焼き キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め えびしゅうまい				ご飯 ごぼうと牛肉の混ぜご飯 ほきのみりん焼き 青菜とじゃこの煮びたし パスタと野菜のソテー				ご飯 豚肉の五目うま煮丼 ジャーマンポテト がんもと野菜の炊き合わせ				ご飯 メルのムニエルタルタル添え 春雨の中華炒め 白菜の炒め煮											
夕食	基本食	ご飯 ぶりの梅みそ焼き もやしのエスニックサラダ きのここと絹さや炒め				ご飯 オムレツきのこソース もやしと豚のさっぱり和え ブロッコリーとかにかま炒め				ご飯 鶏団子のケチャップ味 キャベツとにらの炒め物 いんげんの柚子こしょうマヨ和え				ご飯 ほっけの塩焼き たらこマカロニ れんこんの塩麹炒め				ご飯 豚肉のおろし煮 かぼちゃのレーズン煮 大葉の酢の物											