

## 2018年7月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1432	53.0	33.5	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			
		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
		1490	52.3	40	4.8	1405	47.6	37.8	4.5	1405	49	33.9	4.6	1343	57.1	20.9	6.1	1518	63.5	39.6	7.2	1471	55.9	37.9	4.1	1419	53.6	17.6	11.7
朝食	基本食	ご飯 高野とえびの卵とじ 生姜酢和え				ご飯 ほうれん草ときのこのソテー オクラの酢の物				ご飯 青菜の煮浸し コールスロー				ご飯 信田巻 オクラと大豆のおかか和え				ご飯 キャベツのクリーム煮 海藻サラダ				ご飯 春雨とひき肉の炒め煮 アスパラガスのごまマヨ和え				ご飯 エビとキャベツの甘味噌炒め 青菜のじゃこ和え			
昼食	基本食	ご飯 牛肉となすの甘辛酢炒め 粉ふきいものチーズ風味 キャベツのスープ煮				ご飯 オムレツクリームソース きのこじゃが芋のソテー 小松菜チャンプルー				ご飯 鮭のゆかり焼き カラビーマンのソース炒め じゃが芋のそぼろ煮				わかめご飯 肉豆腐 かにとチンゲン菜の玉子とじ さつま芋甘煮				散らし寿司 ぶりの柚子風味照り焼き				ご飯 鶏肉のコンソメ焼き ごぼうと豚の煮物 かぼちゃのいとこ煮				セタそうめん ほっけの生姜醤油焼き			
夕食	基本食	ご飯 かれいの味噌煮 かぼちゃサラダ 明太炒り豆腐				ご飯 鶏肉の梅焼き 金平ごぼう ブロックリーのごまマヨネーズ和え				ご飯 厚揚げとごぼうの煮物 炒り卵の胡麻和え きのこ絹さや炒め				ご飯 あじのあんかけ 青菜の磯和え 昆布豆				ご飯 豚肉のおろし煮 青菜とベーコンスープ煮浸し 大葉の酢の物				ご飯 さばのトマト煮 ほうれん草のマリネ いんげんとベーコンのソテー				ご飯 鶏肉じゃが 切干大根煮 シルバーサラダ			
		8日				9日				10日				11日				12日				13日				14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
		1408	48.1	30.6	5	1453	60.7	33.6	5.2	1490	60	57.5	7.4	1412	53.8	34.2	5.2	1486	49.7	41.3	5.4	1351	49.8	22.2	5.8	1478	45.2	35.9	4.1
朝食	基本食	ご飯 炊き合わせ 茄子のピリ辛ひたし				ご飯 厚揚げと青菜の炒め煮 オクラとササミのサラダ				ご飯 小松菜と油揚げの味噌煮 冷やっこ				ご飯 炊き合わせ 青菜のナムル				ご飯 ベーコンと茄子のトマト炒め 人参たらこ炒め				ご飯 かぼちゃの南蛮煮 ビーンズサラダ				ご飯 じゃが芋の金平 にら卵炒め			
昼食	基本食	ご飯 豚と野菜の味噌炒め 大根とじゃこの煮びたし 高野の煮合せ				ご飯 メルルーサのトマトソース ちくわともやしのピリ辛炒め 麩とツナの卵炒め				ご飯 スタミナ焼肉丼(牛肉) れんこんの中華金平 カスレ(フランス煮込み料理)				たらんの甘酢あん 大根サラダ 青菜と高野煮				ご飯 鶏団子と豆腐の煮物 野菜のケチャップカレー炒め 筑前煮				ご飯 ほきの梅ごま焼き れんこんのカレー炒め 里芋の塩味煮				和風焼肉 さつま芋の塩麹煮 鶏肉のピリ辛炒め			
夕食	基本食	ご飯 赤魚の照り焼き たらこマカロニ えのきとしらたきの炒め煮				ご飯 チンジャオロース えびしゅうまい オクラと昆布のゴマ和え				ご飯 さわらの西京焼き ごぼうときのこの煮物 白菜とハムのサラダ				ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き エビとれんこんのハーブ炒め ブロックリーのビーナッツ和え				ご飯 太刀魚のマスタード焼き もやしのエスニックサラダ あさりとにらの炒め物				ご飯 豚肉ときのこのさつと煮 冬瓜のあんかけ 海藻和え				きんちゃくと野菜の炊き合わせ 麻婆春雨 小松菜のナムル			
		15日				16日				17日				18日				19日				20日				21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
		1422	58.4	22.6	5.5	1427	53.6	37.7	4.4	1370	54	25.3	6	1381	45.9	30.4	4.7	1455	47.9	33.4	4.5	1441	61	27.3	5.4	1473	54.7	39	5.9
朝食	基本食	ご飯 ごぼうの煮浸し モロヘイヤとオクラの中華和え				ご飯 わかめと白菜の生姜炒め 人参とツナの炒め物				ご飯 煮菜 キャベツのガーリック炒め				ご飯 白菜の炒め煮 いんげんのごま和え				ご飯 大豆と鶏の煮物 あさりとにらの炒め物				ご飯 華風炒め 切干大根の炒め煮				ご飯 昆布とツナの炒り煮 うざく			
昼食	基本食	ご飯 あじのハーブ焼き 棒々鶏 厚揚げときのこのピリ辛炒め				ご飯 チキンソテーデミソース スパゲッティサラダ 煮合わせ				ゆかりごはん かれいのから揚げ ひじき煮 鶏肉とブロックリーの炒め物				豆腐と卵丼 かぼちゃのゴママヨ和え なすの味噌炒め				ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 スイートポテトサラダ えび団子のスープ煮				ご飯 さばのゴマ焼き 絹さやの卵とじ 豚キムチ炒め				鶏肉のケチャップソース焼き もやしとひき肉甜麺醬炒め なすときのこの炒め物			
夕食	基本食	ご飯 鶏肉の中華風炒め物 さつま芋と昆布の煮付け 青菜のピーナッツ和え				ご飯 めばるのねぎ焼き 豚肉ともやしの中華風炒め なすの味噌和え				豚のカレー炒め 里芋の柚子味噌煮 生姜醤油和え				ほっけのバター醤油焼き 厚揚げとごぼうのピーナッツ炒め きゅうりのたらこ和え				ご飯 オムレツきのこソース かぼちゃグラタン サラダ漬け				親子煮 あさりのトマトパスタ オクラの酢の物				ホキの照り煮 高菜の炒め物 カリフラワーと卵のサラダ			

## 2018年7月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1432	53.0	33.5	5.6

株式会社 優食-施設A メイン+2

		日				月				火				水				木				金				土			
		22日				23日				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	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
		1268	38.8	22.2	4.9	1406	53.7	39.2	5.1	1457	57.2	30.7	6.1	1521	57.3	42.9	4.7	1431	54.6	33.5	9.7	1478	52.3	35.5	5	1384	49	32.8	4.9
朝食	基本食	ご飯 いんげんの甘辛炒め キャベツの薬味和え				ご飯 がんもの煮物 かにかまの酢の物				ご飯 かぼちゃと昆布の煮物 枝豆と竹輪の玉子とじ				ご飯 五目炒り豆腐 キャベツの生姜和え				ご飯 大根の塩麴金平 あさりの酢の物				ご飯 じゃが芋のフレーク煮 エリンギのオイスター炒め				ご飯 いんげんの香味炒め 酢の物			
昼食	基本食	ご飯 厚揚げのオイスター炒め ごぼうと豚の煮物 かぼちゃのレーズン煮				ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き ハムのマリネ ほうれん草の中華炒め				ご飯 豚とれん根の照り煮 小松菜チャンプルー 煮合わせ				ご飯 さわらのマスタードマヨ焼き 揚げ出し豆腐 キャベツの白味噌炒め				豚しゃぶうどん 青菜の磯和え ラタトゥイウ(フランス料理)				ご飯 タンドリーチキン れんこん柚子こしょう炒め 厚揚げとチンゲン菜の炒め物				ご飯 鮭の塩焼き 野菜炒め ひじきの煮物			
夕食	基本食	ご飯 トルコ風肉団子 竹輪とたけのこ煮 オクラとめかぶおかか和え				ご飯 高野の和風麻婆 中華ナムル きのこ豆苗の塩麴炒め				ご飯 たらの香り焼き ごぼうサラダ 竹輪とこんにやくの金平風				ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 小松菜と干しエビの煮浸し ごぼうのピーナッツ和え				ご飯 たらのマスタードソース 柳川煮 もやしとえのきのナムル				ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 白身フライ 昆布の佃煮				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 高野の含め煮 豆苗の塩昆布ナムル			
		29日				30日				31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																
		1401	48.7	37.6	4.8	1544	58.6	37.4	5.5	1389	49.9	29.4	4.7																
朝食	基本食	ご飯 青菜ときのこの煮浸し マセドアンサラダ				ご飯 クラムチャウダー 糸こんにやくとツナの金平				ご飯 切干大根煮 じゃことピーマン炒め																			
昼食	基本食	ご飯 豚のねぎ塩 かぼちゃのスープ煮 揚げ茄子のおろし和え				ご飯 大豆のドライカレー マカロニサラダ 炒り鶏				ご飯 ぶりの甘酢漬け 小松菜としめじの炒めもの じゃが芋とソーセージのマスタード炒め																			
夕食	基本食	ご飯 ほっけの香味焼き にらのオイスターソース炒め 穴子の酢の物				ご飯 鶏肉のあっさり煮 信田巻 豆苗ときのこのサラダ				ご飯 白菜と海鮮塩炒め 肉じゃが風 人参たらこ炒め																			