

2018年3月度 献立表 (常食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1437	53.4	33.6	5.1

株式会社 優食一施設A

		日				月				火				水				木				金				土											
																		1日				2日				3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																1485	55.6	42.6	5.1	1488	51.6	42.3	5.1	1337	54.9	24.2	7.1	ご飯 五目煮豆 大葉の酢の物	ご飯 ごぼうとツナの金平風 酢の物	ご飯 れんこんの煮物 青梗菜のごまおかか						
昼食	基本食																														ご飯 豚の煮合わせ キャベツとさつま揚げの炒め物 厚揚げとなすのピーナッツ炒め	ご飯 さわらの山椒焼き ちくわ磯辺揚げ 豆腐とゆで卵のグラタン	散らし寿司 厚揚げのオイスター炒め				
夕食	基本食																														ご飯 かれいのから揚げ 洋風玉子とじ 青菜のからし和え	ご飯 牛肉の五目炒め 若竹煮 なすの梅和え	ご飯 ほっけの幽庵焼き 青菜とベーコンスープ煮浸し 豚と玉ねぎのマスタード和え				
		4日				5日				6日				7日				8日				9日				10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	1445	50.2	35.3	4.4	1408	58.1	29.9	5.3	1436	53.2	29.3	4.5	1313	46	30	5.1	1494	56.7	39.2	6.8	1522	51.1	40.2	4.4	1451	59.2	35.6	4.3	ご飯 ラタトゥイウ キャベツの梅おかか	ご飯 白菜と厚揚げの中華炒め カリフラワーとツナのサワー漬け	ご飯 菜の花と豚のピリ辛炒め 海藻和え					
昼食	基本食																														ご飯 金平ごぼう 人参のサラダ	ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 あさりの酢の物	ご飯 里芋の白煮 さつま芋の白和え				
夕食	基本食																														ご飯 焼きうどん チリコンカン 大根のかにあんかけ	ご飯 牛肉と菜の花の塩麹炒め れんこんの中華金平 えび団子のスープ煮	ご飯 鶏肉のカレー焼き 青菜の煮浸し じゃが芋とベーコンのソテー				
		11日				12日				13日				14日				15日				16日				17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	1448	52.9	34.7	4.7	1465	52.6	35.6	4.4	1404	53.2	34	4.7	1424	50.6	30.2	5.6	1637	50.8	54.5	5.8	1441	50.1	28.4	5	1326	42.9	27	4.9	ご飯 カスレ いんげんのごま和え	ご飯 大豆と鶏の煮物 ふきのじゃこ煮	ご飯 さつま芋ほっくり煮 きゅうりと油あげのなます					
昼食	基本食																														ご飯 かぼちゃのレーズン煮 もやしとえのきのナムル	ご飯 鶏肉の柚子こしょう照り焼き 青梗菜とベーコンの炒め煮 ポークビーンズ	ご飯 ハヤシライス ポテトサラダ				
夕食	基本食																														ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 春雨の酢の物 信田巻	ご飯 ハンバーグきこり風 かにとチンゲン菜の玉子とじ クリーム煮	ご飯 あじの木の芽味噌かけ 切り昆布と豚のチャプチェ風 あさり入り炒り豆腐				
																															ご飯 赤魚の蒸し煮 ひじきの煮物	ご飯 鶏の利休煮 真砂炒め	ご飯 ぶりの梅照り焼き さつま芋の味噌バター				
																															ほうれん草の白和え	カリフラワーと卵のサラダ	海藻和え	絹さやの土佐和え	コールスロー	磯部和え	いんげんのごま和え

2018年3月度 献立表 (常食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1437	53.4	33.6	5.1

株式会社 優食一施設A

		日				月				火				水				木				金				土			
		18日				19日				20日				21日				22日				23日				24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
		1329	57.8	20.1	5.3	1421	50.2	38	4	1388	50.5	20.8	5.6	1446	48.4	34	4.8	1508	56.3	47	4	1376	51.6	31.2	3.8	1436	53.1	29.2	5
朝食	基本食	ご飯 鶏肉とこのこの甘辛煮 酢の物				ご飯 いんげんの甘辛炒め 豆苗とベーコン炒め				ご飯 大根とウインナーの甘辛炒め あざりと菜の花のサラダ				ご飯 ごぼうの甘辛煮 なすの胡麻和え				ご飯 パスタと野菜のソテー ささみの柚子こしょうポン酢				ご飯 大根とあざりの煮浸し もやしのソテー				ご飯 里芋の中国風 酢の物			
昼食	基本食	ご飯 たらのバター醤油焼き 青菜の磯和え 高野とえびの卵とじ				ご飯 チキンソテーデミソース ひじきとツナ炒め 炊き合わせ				山菜と桜えびの炊き込みご飯 干草焼き 大根とじゃこの煮浸し 華風春雨炒め				ご飯 さばの焼き南蛮 五目煮豆 かぼちやの三色金平				ご飯 中華丼 茶碗蒸し 青しそ和え				ご飯 白身魚のカレー揚げ さつま芋のジャーマンポテト マーボーキャベツ				ご飯 鶏のねぎ生姜焼き マカロニフレンチサラダ 大根の照り煮			
夕食	基本食	ご飯 肉豆腐 ミニおでん きゅうりとオクラおかか和え				ご飯 鮭の塩焼き ビビンバ風 青菜のナムル				ご飯 鶏肉とこのこのピリ辛炒め さつま芋のレモン煮 キャベツのゴマおかか				ご飯 トルコ風肉団子 ひじきのごまサラダ きのこの山椒しぐれ煮				ご飯 ほきの卵マヨネーズ焼き タラモサラダ ひじきと野菜のゴマ炒め				ご飯 豚しゃぶしゃぶ ミモザサラダ たけのこの金平				ご飯 あじの照り焼き スイートポテトサラダ 明太炒り豆腐			
		25日				26日				27日				28日				29日				30日				31日			
		1397	54.7	33.8	4.7	1450	62.4	33.8	7.1	1449	56.5	25	6.5	1417	50.4	35.2	4.2	1424	60.3	30	4.8	1506	55.2	38.7	4.6	1485	58.1	32.4	5.3
朝食	基本食	ご飯 れん根のおかず炒め きのこ絹さや炒め				ご飯 小松菜と高野煮 ブロッコリーのごまマヨネーズ和え				ご飯 炊き合わせ わかめサラダ				ご飯 炒り豆腐 揚げ茄子のポン酢かけ				ご飯 鶏肉とブロッコリーの炒め物 酢の物				ご飯 厚揚げのカツ煮風 人参金平				ご飯 ドライじゃがカレー 昆布とさつま揚げの炒め煮			
昼食	基本食	塩昆布とツナご飯 赤魚と豆腐の煮付け いんげんの香味炒め 白菜と春雨炒め				カレー南蛮そば エビ団子のキムチチゲ				ご飯 カレイのゴマ焼き 豆と野菜の炒め煮 さつま芋と昆布の煮付け				ご飯 おでん ジャーマンポテト インゲンと豚の味噌炒め				ご飯 たらのトマトソース 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え 菜の花と豚のピリ辛炒め				ご飯 鶏のレモンバジル照り焼き かぼちやサラダ 煮合わせ				ご飯 さばの味噌焼き ふきと豚肉の炒め煮 筑前煮			
夕食	基本食	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き じゃがとベーコンのホットサラダ 豚と玉ねぎのマスタード和え				ご飯 さわらの田楽 ごぼうとツナの炒め煮 人参の白和え				ご飯 菜の花と豚のオイスター炒め えびしゅうまい 白菜のごま浸し				ご飯 ぶりのにんにくしょうゆ焼き 青梗菜の中華和え ピーマンとこのこのバターしょうゆ炒め				ご飯 鶏肉の香味焼き 里芋の鳴門煮 酢の物				ご飯 鮭のゆかり焼き 小松菜と干しエビの煮浸し 大根サラダ				ご飯 豚肉とかぼちやの煮物 大根の煮物 海藻和え			