

2020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	1445	54.2	32.4	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
		1445	46.9	37.4	5.3	1398	60.9	27.8	6.6	1529	69.1	25.4	7.3	1568	61.7	50.4	5.2	1329	40.9	21.8	4.6	1430	54.9	29.4	7.1	1424	49.4	33.7	4.7
朝食	基本食	ご飯 キャベツのスープ煮 昆布とほうれん草の胡麻和え				ご飯 深川煮 かに風味サラダ				ご飯 じゃが芋のミートソース焼き 青梗菜のおかか和え				ご飯 青菜とベーコンスープ煮 揚げ茄子のポン酢かけ				ご飯 里芋の鳴門煮 カリフラワーとツナのサワー漬け				ご飯 ひじきとツナ炒め ささみの柚子こしょうポン酢				ご飯 洋風玉子とじ おくらのおかず和え			
昼食	基本食	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き エビと菜の花の炒め物 ごぼうとツナの金平風				ご飯 豚肉のごま焼き 竹輪の甘辛煮 けんちん煮				散らし寿司 かれいの磯辺焼き 卵豆腐				ご飯 たけのこのマーボー丼 いんげんの炒め煮 華風春雨炒め				ご飯 おでん わかめと白菜の生姜炒め チャウダー				鮭ご飯 さわらの生姜醤油焼き 彩りピーマン 根菜の味噌煮				ご飯 大根と豚肉の塩味煮 大学芋風 桜エビと小松菜の焼きそば			
夕食	基本食	ご飯 牛肉と玉ねぎのケチャップソテー かぼちゃの煮付け 青菜のじゃこ和え				ご飯 あじの梅かつお焼き 若竹煮 モロヘイヤとオクラの中華和え				ご飯 鶏肉生姜炒め かぼちゃと昆布の煮物 豚と玉ねぎのマスタード和え				ご飯 鮭の塩焼き 白菜と厚揚げの中華炒め ささみのカレーマヨサラダ				ご飯 菜の花と豚のオイスター炒め さつま芋甘煮 海藻和え				ご飯 厚揚げの酢豚風 じゃがいもと竹輪の煮物 もろきゆう				ご飯 さばの蒲焼 白菜の中華スープ煮 カリフラワーゆかり和え			
		8日				9日				10日				11日				12日				13日				14日			
		1459	57.1	28	5.6	1428	59.6	32	5.7	1629	55.1	46	6.7	1476	58.1	30.9	5.7	1462	56.5	27.5	6.7	1341	52.6	26.3	5	1425	48	35.4	4.3
朝食	基本食	ご飯 卵とじ煮 あさりの酢の物				ご飯 五目煮豆 ほうれん草のゆず和え				ご飯 小松菜と高野煮 きゅうりもみ				ご飯 カスレ(フランス煮込み料理) めかぶの酢の物				ご飯 もやしのチャンプルー ふきの土佐煮				ご飯 ぜんまいの炒め煮 きゅうりと油あげのなます				ご飯 白菜と水菜の煮浸し もやしとえのきのナムル			
昼食	基本食	ご飯 太刀魚のマスタード焼き きのこの炒め煮 高菜の炒め物				チキンソテーデミソース 青梗菜と油揚げの味噌煮 じゃが芋とベーコンのソテー				ハヤシライス ポテトサラダ バナナ				豚とれん根の照り煮 信田巻 春雨サラダ				ご飯 ほっけの塩焼き かにとテンゲン菜の玉子とじ クリーム煮				ご飯 干草焼き 竹の子のマーボー炒め エビとキャベツの甘味噌炒め				ご飯 メルのみニエルタルタル添え 青菜の味噌炒め 大根の炒め煮			
夕食	基本食	ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 里芋の白煮 もやしごま和え				ご飯 たらのパター醤油焼き えびチリ風 カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 巾着煮 穴子の酢の物				ご飯 ほきのみりん焼き 大豆と鶏の煮物 なすの梅和え				ご飯 鶏肉の中華風炒め物 さつま芋ほっくり煮 あさりと菜の花のサラダ				ご飯 めばるのピリ辛利休焼き 揚げ出し豆腐きのこあんかけ 海藻サラダ				ご飯 チンジャオロース 炊き合わせ 絹さやの土佐和え			
		15日				16日				17日				18日				19日				20日				21日			
		1378	51.7	23.6	5.2	1432	54.1	29.1	5.7	1565	53.5	49	5	1384	57.2	28.8	4.5	1377	50.5	32.7	4.9	1430	51.8	25.2	5	1476	53.4	38.6	4.7
朝食	基本食	ご飯 ひじきの煮物 シルバーサラダ				ご飯 真砂炒め 人参とおくらのサラダ				ご飯 もやしと豚のさっぱり煮 じゃことピーマン炒め				ご飯 青菜の煮浸し 酢の物				ご飯 いんげんの甘辛炒め かにかまの酢の物				ご飯 ごぼうの甘辛煮 菜果なます				ご飯 菜の花と豚のピリ辛炒め なすの胡麻和え			
昼食	基本食	ご飯 鶏肉じゃが 竹輪とたけのこ煮 野菜とさつま揚げの炒め物				ご飯 さばのゴマ焼き マカロニフレンチサラダ キャベツの白味噌炒め2				ご飯 牛丼 かにかま玉子ロール ツナじゃが				ご飯 たらとクリームソースかけ 厚揚げのおくらおろし煮 小松菜と豚肉の甘辛煮				ご飯 鶏の中華風照り焼き ひじきときのこの煮物 あさりとまいたけの玉子とじ				ご飯 ホキの照り煮 野菜のケチャップカレー炒め チャプチェ風				ご飯 オムレツミートソース れんこんのカレー炒め 厚揚げとピーマンの甘辛炒め			
夕食	基本食	ご飯 さわらの香味焼き 大根のカレーそばろ煮 コールスロー				ご飯 高野とつくねの煮物 れん根の炒め煮 磯辺和え				ご飯 太刀魚のハーブ焼き あさりのトマトパスタ いんげんのごま和え				ご飯 豚のカレー炒め ミニおでん ほうれん草のお浸し				ご飯 ぶりの幽庵焼き 大根とウインナーの甘辛炒め えのきとオクラのわさび和え				ご飯 親子煮 さつま芋の塩麴煮 キャベツの生姜和え				ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 ひじきのごまサラダ きのこの山椒しぐれ煮			

2020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	1445	54.2	32.4	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
		1393	49.9	27	5.7	1403	50.9	32.3	5.7	1446	47.9	36.4	4.6	1499	55.5	38.6	5.5	1398	53	30.6	5.5	1451	59.5	29.3	7.1	1592	56.5	43.4	5.6
朝食	基本食	ご飯 パスタと野菜のソテー アスパラマヨ和え				ご飯 白菜の炒め煮 もやしのソテー				ご飯 たけのこの金平 酢の物				ご飯 厚揚げの炊き合わせ きのこ絹さや炒め				ご飯 高野と大根の煮物 ブロッコリーの白和え				ご飯 炊き合わせ わかめサラダ				ご飯 炒り豆腐 茄子のピリ辛ひたし			
昼食	基本食	ご飯 温豚しゃぶしゃぶ さつま芋のピリ辛そぼろ キャベツとめかぶおかか和え				ご飯 めばるのねぎ焼き ジャーマンポテト マーボーキャベツ				ご飯 鶏肉の香味焼き スパゲッティサラダ 大根の照り煮				ご飯 白菜と海鮮塩炒め 里芋の柚子味噌煮 炒り鶏				カレー南蛮そば 豚肉とじゃが芋のピリ辛炒め オレンジ				山菜ご飯 厚揚げの肉豆腐 えびしゅうまい キャベツのスープ煮				ご飯 鮭のゆかり焼き さつま芋のジャーマンポテト 白菜と春雨炒め			
夕食	基本食	ご飯 擬製豆腐 青菜の磯和え 糸こんにゃくとツナの金平				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 里芋の中国風 ブロッコリーの柚子こしょうポン酢和え				ご飯 白身魚の南蛮漬 かぼちゃサラダ あさりとにらの炒め物				ご飯 鶏肉のピーナツバター焼き きのこサラダ 鮭としらたきのごま炒め				ご飯 ハンバーグハヤシソース ごぼうとツナの炒め煮 人参の白和え				ご飯 赤魚の照り焼き ポテトベーコン煮 白菜のごま浸し				ご飯 鶏肉マスタードソテー エビ団子のキムチチゲ ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め			
		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																
		1363	54.5	22.2	5.9	1520	55.5	35.4	7.3	1348	52.8	29.7	4.8																
朝食	基本食	ご飯 目玉焼き 菜の花の辛子和え				ご飯 小松菜の炒め物 人参金平				ご飯 小松菜と干しエビの煮浸し だし巻き卵																			
昼食	基本食	ご飯 つくねの照り焼き マカロニサラダ 豚と竹の子の煮物				ご飯 洋風親子丼 かぼちゃのバター焼き ゆで豚のみぞれ和え				ご飯 さわらの梅煮 野菜とエビのソテー 小松菜と厚揚げのカレー煮																			
夕食	基本食	ご飯 カレーのゴマ焼き じゃが芋とツナのクリーム煮 酢の物				ご飯 厚揚げの和風麻婆 ドライじゃがカレー 大根サラダ				ご飯 豚の鉄板焼き 大根の煮物 なます																			