

## 2017年12月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1443	52.9	33.4	5.4

株式会社 優食一施設 A

		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																																				
朝食	基本食	1369	48.7	28.9	5.3	1451	46.3	41.3	4.8	1448	51.6	36.7	4.7	1298	51.1	16.5	5.5	1454	46.6	34	4.1	1508	53.6	42.1	5	1423	56.1	32.5	7.3	1451	56.6	28.4	5.1	1332	52.5	26.6	4.7
朝食	基本食	ご飯 厚揚げとなすのピーナッツ炒め もやしと豆苗のお浸し				ご飯 厚揚げのカツ煮風 わかめとツナの酢の物				ご飯 青菜とエビの塩炒め シルバーサラダ				ご飯 ひじきの煮物 きゃべつのおかか和え				ご飯 あさりとまいたけの玉子とじ なすの味噌和え				ご飯 大豆と野菜のトマト煮 いんげんのごま和え				ご飯 かぼちやの煮付け きゅうりの昆布和え				ご飯 茄子カレー 春雨のごまダレ				ご飯 春雨の生姜炒め なます			
昼食	基本食	ご飯 鶏団子のケチャップ味 煮菜 ビビンバ風				ご飯 ホキのピリ辛味噌焼き なすとわかめのペペロンチーノ風 白菜の炒め煮				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 青梗菜とベーコンの炒め煮 じゃがいもと竹輪の煮物				ご飯 たらめの梅ごま焼き 炒り豆腐 大根とツナの炒め物				ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 さつま芋のジャーマンポテト 炊き合わせ				ご飯 鮭の磯辺焼き 青菜ときのこの煮浸し 厚揚げとなすのピーナッツ炒め				ご飯 ビビンバ丼 いんげんとしめじの塩麹炒め ねぎみそ大根				ご飯 さばのゴマ焼き かにとチンゲン菜の玉子とじ ちくわとキャベツの味噌炒め				ご飯 厚揚げの甘味噌炒め 青菜の磯和え 里芋と茄子の揚げだし			
夕食	基本食	ご飯 かれいのから揚げ かぶの煮物 青菜のじゃこ和え				ご飯 牛肉しぐれ煮 もやしのごま炒め ナムル				ご飯 赤魚の蒸し煮 さつま芋とピーマンじゃこ炒め カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 鶏肉じゃが 青菜とじゃこの煮びたし 白菜のごま浸し				ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 きのこの炒め煮 シルバーサラダ				ご飯 肉豆腐 スパゲッティサラダ 人参と鶏ミンチの卵とじ				ご飯 白身魚のトマト煮込み 厚揚げとしらたきの煮もの ほうれん草のじゃこ和え				ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め ほっくりかぼちゃ ひじきの白和え				ご飯 あじの照り焼き 豆腐とゆで卵のグラタン 白菜のゆず甘酢和え			
朝食	基本食	1526	50	41.5	4.8	1450	55	38	4.5	1417	47.8	29.9	4.6	1590	66	47.1	6.1	1306	45.2	21	4.1	1444	51.2	32	4.1	1399	52.7	30.6	5.4								
朝食	基本食	ご飯 ごぼうと豚の煮物 大根葉と竹輪の玉子とじ				ご飯 小松菜としらすのゴマ炒め 絹さやツナ炒め				ご飯 白菜とウインナーの中華煮 酢の物				ご飯 鶏肉のピーナッツ炒め えのきの酢の物				ご飯 金平ごぼう オクラと大豆のおかか和え				ご飯 れんこんとひき肉の金平風 ブロッコリーとかにかま炒め				ご飯 じゃが芋の煮付け わかめときゅうりのボン酢和え											
昼食	基本食	ご飯 鶏肉のにんにく塩麹焼き キャベツのゴマ酢 じゃが芋の煮物				ご飯 ぶりのねぎだれ焼き れん根のおかず炒め 高野とかにかまの煮物				ご飯 豚肉と白菜の含め煮 ひじきとツナ炒め さつま芋の旨煮				ご飯 高菜そぼろ丼 昆布とさつま揚げの炒め煮 豚キムチ炒め				ご飯 めばるのみそ漬け焼き 青菜の磯和え ソース焼きそば				ご飯 鶏肉の中華風炒め物 キャベツの白味噌炒め かぶのクリーム煮				ご飯 赤魚の塩麹梅焼き 大根とウインナーの甘辛炒め 巾着煮											
夕食	基本食	ご飯 オムレツきのこソース ポテトサラダ なすとピーマンのみそ炒め				ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 スパ卵サラダ 人参ひじきカレー炒め				ご飯 さわらのしそごま焼き あさり入り炒め煮 なすの味噌和え				ご飯 チキンのマスタード焼き 炒り豆腐 酢の物				ご飯 おでん 彩りビーフン 大根サラダ				ご飯 太刀魚のトマトソース 白菜と水菜の煮浸し もやしのごま浸し				ご飯 回鍋肉 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのナムル風											

2017年12月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1443	52.9	33.4	5.4

株式会社 優食一施設A

		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
		1443	56.7	31.3	4.2	1369	46.9	31.7	4.4	1382	53.5	25.7	4.9	1489	58.3	37	5.8	1532	48.3	37.4	4.9	1403	53.3	28	4.5	1401	51.4	34.5	4.6
朝食	基本食	ご飯 チャプチェ風 さつま芋の白和え				ご飯 キャベツと豆のトマト煮 シルバーサラダ				ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の生姜和え				ご飯 ちくわとキャベツの味噌炒め いんげんと豚ミンチの香味炒め				ご飯 かぼちやのいとこ煮 わかめとツナの酢の物				ご飯 青菜と卵の炒め物 ブロッコリーの柚子こしょうポン酢和え				ご飯 野菜炒め 梅おかか和え			
昼食	基本食	ご飯 厚揚げと白菜のあんかけ丼 青菜とじゃこの煮びたし 高野の含め煮				ご飯 山形いも煮風 青菜ときのこの煮浸し 大根のカレーそぼろ煮				ご飯 あじのあんかけ きゃべつの和風サラダ あさりのトマト Pasta				ご飯 豚肉の和風おろし 五目煮豆 えび団子のスープ煮				ご飯 オムレツミートソース なすの南蛮風炒め 根菜と豚のカレー炒め				ご飯 さわらの西京焼き 青菜の煮浸し 炒り鶏豆板醤煮込み				ご飯 鶏肉のカレー焼き 麩チャンプルー 金平ごぼう			
夕食	基本食	ご飯 カレーのゴマ焼き ブロッコリーとさつま芋のサラダ あさりとにらの炒め物				ご飯 白菜と海鮮塩炒め 大根の梅和え えびのケチャップマヨ炒め				ご飯 鶏と里芋のゴマ風味煮 もやしとさつま揚げのみぞれ和え 糸こんにやくとツナの金平				ご飯 さばの塩焼き 大根と白菜の甘味噌煮込み モロヘイヤとオクラの中華和え				ご飯 和風焼肉 里芋の海苔まぶし おから				ご飯 厚揚げの肉豆腐 さつま芋と昆布の煮付け ほうれん草のお浸し				ご飯 ぶりの煮付け 青菜とあさりの煮びたし 菜果なます			
		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
		1626	68.4	48.9	6.7	1564	52.7	40.8	4.2	1401	56.2	29.7	5.6	1398	48.2	30.6	5.5	1425	51.7	30.1	5.9	1368	56.3	28.6	5.2	1403	51.3	24.8	4.5
朝食	基本食	ご飯 豆乳シチュー 生姜醤油和え				ご飯 カスレ カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 白菜の炒め煮 豆苗とベーコン炒め				ご飯 絹さやの卵とじ 酢の物				ご飯 ひじきの煮物 きのこの山椒しぐれ煮				ご飯 けんちん煮 竹輪の胡麻和え				ご飯 パスタと野菜のソテー じゃが芋の明太バター			
昼食	基本食	散らし寿司 (クリスマス) 鶏の照り焼き (クリスマス)				ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き かぼちやサラダ 大豆と野菜のトマト煮				ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 大根とさつま揚げの炒め煮 おくらとなすの肉味噌炒め				ご飯 牛肉と野菜の中華炒め 白菜のツナ和え じゃがいものカレーそぼろ煮				ご飯 赤魚の幽庵焼き なすの揚げだし ポークビーンズ				ご飯 豚の生姜焼き エビとれんこんのハーブ炒め あさり入り炒り豆腐				ご飯 カレーの磯辺焼き 大根の塩麩金平 青菜と高野煮			
夕食	基本食	ご飯 チキンのトマト煮 卵とピーマンのソテー 海藻サラダ				ご飯 鮭のバター醤油焼き ごぼうときのこの煮物 いんげんのごま和え				ご飯 豚肉の五目うま煮 鶏肉のピリ辛炒め 白菜の生姜和え				ご飯 たらの梅ごま焼き 野菜炒め シルバーサラダ				ご飯 親子煮 青梗菜とベーコンの炒め煮 たらもサラダ				ご飯 ほきゴマしそ焼き 厚揚げと小松菜のオイスター炒め エリンギとピーマンの金平風				ご飯 豚肉の甘辛炒め 信田巻 大根と昆布のなます			
		31日																											
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																								
		1668	56.3	50.6	17																								
朝食	基本食	ご飯 野菜のケチャップカレー炒め 人参のごま味噌和え																											
昼食	基本食	ご飯 牛肉とキャベツの炒め物 こんにやくと玉ねぎ生姜焼き さつま芋甘煮																											
夕食	基本食	かやくそば 白菜の炒め煮 温泉卵																											