

2020年5月度 献立表 (常食)

| | | | | |
|----|-------|-------|------|-----|
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
| 平均 | 1454 | 53.2 | 34.1 | 5.6 |

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1292 | 50.6 | 19.1 | 5.8 | 1655 | 52.3 | 43.5 | 6.2 | ご飯 | ご飯 | けんちん煮 | さつま芋とピーマンじゃこ炒め | おくらの酢の物 | キャベツのガーリック炒め | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 基本食 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ご飯 | ご飯 | つくねとわかめ炊き合わせ | クリームシチュー | ミモザサラダ | 五目きんぴら | 青菜とあさりのソテー | 茄子カレー | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 基本食 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ご飯 | ご飯 | 赤魚の幽庵焼き | 豚と野菜の味噌炒め | 根菜の煮物 | えび団子のスープ煮 | 大豆サラダ | 酢の物 | | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | 基本食 | 1498 | 49.6 | 40 | 4.6 | 1465 | 59 | 27.3 | 5.2 | 1368 | 51.4 | 30.5 | 5 | 1480 | 55.2 | 38.7 | 4.8 | 1405 | 52.2 | 34 | 4.6 | 1592 | 72.8 | 35.5 | 7.5 | 1374 | 46.7 | 32.2 | 5.4 | ご飯 | ご飯 | きのこビーフン | あさりとまいたけの玉子とじ | きのこビーフン | 昆布の佃煮 | あさりとまいたけの玉子とじ | 昆布の佃煮 | いんげんの香味炒め | なめたけおろし | ご飯 | ご飯 | 竹の子のみそ炒め | キャベツとえびのバターソテー | ツナとわかめの和え物 | 野菜の玉子炒め | 青菜のわさび和え | なすのひき肉炒め | カリフラワーとツナのサワー漬 | | | | | | | | | |
| 昼食 | 基本食 | ご飯 | 牛肉クリーム炒め | 青菜の煮しめ | がんもの煮物 | ご飯 | さわらの木の芽味噌かけ | 絹さやツナ炒め | 厚揚げと青菜の炒め煮 | ご飯 | 鶏肉のコンソメ焼き | 鶏ときのこの山椒炒め | 野菜とさつま揚げの炒め物 | ご飯 | 豚肉ときのこのさつと煮 | ふろふき大根 | ささみの柚子こしょうポン酢 | ご飯 | 豚肉ときのこのさつと煮 | たらのカレームニエル | ごぼうサラダ | 人参としめじの甘辛煮 | ご飯 | 散らし寿司 | ぶりの梅照り焼き | 卵豆腐 | ご飯 | ハンバーグハヤシソース | もやしソテー | 菜の花パスタ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 基本食 | ご飯 | かれいの煮付け | スイートポテトサラダ | 人参たらこ炒め | ご飯 | 鶏肉生姜炒め | かぼちやの煮付け | ブロッコリーのごまマヨネーズ和え | ご飯 | さばの塩焼き | 高野と大根の煮物 | おくらのわさび和え | ご飯 | 豚肉ときのこのさつと煮 | ふろふき大根 | ささみの柚子こしょうポン酢 | ご飯 | 豚肉ときのこのさつと煮 | たらのカレームニエル | ごぼうサラダ | 人参としめじの甘辛煮 | ご飯 | 散らし寿司 | ぶりの梅照り焼き | 卵豆腐 | ご飯 | ハンバーグハヤシソース | もやしソテー | 菜の花パスタ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | 基本食 | 1442 | 46.6 | 33.9 | 5 | 1496 | 51.1 | 41.9 | 4.4 | 1369 | 46.6 | 29.2 | 4.4 | 1420 | 48.5 | 29.4 | 5.7 | 1497 | 61.2 | 44.6 | 7 | 1497 | 54.7 | 39.4 | 5.5 | 1378 | 51.7 | 28.9 | 4.5 | ご飯 | ご飯 | かぼちやのいとこ煮 | 白菜の炒め煮 | 青菜のナムル | ご飯 | 鶏肉のねぎ塩焼き | エビとトマトのスパゲッティ | 大根とツナの炒め物 | ご飯 | 鶏肉のねぎ塩焼き | エビとトマトのスパゲッティ | 大根とツナの炒め物 | ご飯 | 白菜の炒め煮 | キャベツのスープ煮 | モロヘイヤソテー | ご飯 | きのこの炒め煮 | あさりとにらの炒め物 | ご飯 | ほうれん草の中華炒め | カリフラワーと卵のサラダ | 春雨カレー炒め | 明太炒り豆腐 | ご飯 | 青菜とあさりのパスタ | 酢の物 |
| 昼食 | 基本食 | ご飯 | 鶏肉のねぎ塩焼き | エビとトマトのスパゲッティ | 大根とツナの炒め物 | ご飯 | 鮭のパン粉焼き | なすの甘酢漬 | チリコンカン | ご飯 | 豚肉となすのピリ辛炒め | さつま芋の塩麹煮 | 青菜と高野煮 | ご飯 | 白菜と海鮮塩炒め | かぼちやのほっくり煮 | ひじきの煮物 | ご飯 | 五目焼きそば | 中華ナムル | 昆布と切干の炒め煮 | 豆ご飯 | 根菜と鶏肉の炊き合わせ | 金平れん根 | じゃが芋のミートソース焼き | ご飯 | 赤魚の照り焼き | 青菜とじゃこの煮びたし | 厚揚げとなすのピーナッツ炒め | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 基本食 | ご飯 | きんちゃくと野菜の炊き合わせ | なすの南蛮風炒め | おくらとササミのサラダ | ご飯 | 豚肉とかぼちやの煮物 | 厚揚げの炊き合わせ | アスパラマヨ和え | ご飯 | ほっけの香味焼き | 自家製豆腐 | いんげんと豚ミンチの香味炒め | ご飯 | 鶏肉のケチャップソース焼き | 炒り卵の胡麻和え | なすとピーマンのみそ炒め | ご飯 | 厚揚げと野菜のチゲ風 | かにかま玉子ロール | 菜の花ときのこのお浸し | ご飯 | メルムニエルタルタル添え | 豚肉と竹の子のおかず煮 | えのきとオクラのわさび和え | ご飯 | 菜の花と豚のオイスター炒め | 里芋の海苔まぶし | 切り干し大根のはりはり漬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2020年5月度 献立表 (常食)

| | | | | |
|----|-------|-------|------|-----|
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
| 平均 | 1454 | 53.2 | 34.1 | 5.6 |

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 |
| | | 1407 | 49 | 33.3 | 4.2 | 1512 | 57.8 | 28.3 | 7.2 | 1422 | 54.7 | 30.1 | 7 | 1574 | 50.2 | 47.6 | 5 | 1481 | 59.5 | 28.4 | 6.8 | 1453 | 53.1 | 38.5 | 6.5 | 1448 | 45 | 34.6 | 4.5 |
| 朝食 | 基本食 | ご飯 ちくわとキャベツの味噌炒め きゅうりのたらこ和え | | | | ご飯 炊き合わせ ひじき豆 | | | | ご飯 たけのこおかか炒め 菜の花のピーナッツ和え | | | | ご飯 なすときのこの炒め物 ごぼうのすき煮 | | | | ご飯 青菜とエビの炒め物 モロヘイヤとオクラの中華和え | | | | ご飯 ぜんまいと揚げの煮物 ひじきと野菜のゴマ炒め | | | | ご飯 いんげんとしめじの塩麴炒め めかぶ酢の物 | | | |
| 昼食 | 基本食 | ご飯 高野の和風麻婆 大根の味噌かけ② じゃが芋とベーコンのソテー | | | | ご飯 親子丼 えびしゅうまい 昆布の炒り煮 | | | | 切り干し大根と枝豆の炊き込みご飯 カレイのゴマ焼き こんにやくと玉ねぎ生姜焼き 卵のポテトサラダ | | | | ご飯 鶏肉の卵マヨネーズ焼き 里芋の味噌かけ 高菜ビーフン | | | | ご飯 鮭そぼろ丼 大根の梅和え 鶏とキャベツのにんにく醤油炒め | | | | ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草ときのこのソテー 竹の子と豚肉のバター炒め | | | | ご飯 豚肉の五目うま煮 さつま芋甘煮 青梗菜の炒め物 | | | |
| 夕食 | 基本食 | ご飯 あじのハーブ焼き かぼちゃサラダ ごぼうのソテー | | | | ご飯 オムレツきのソース スパサラダ 水菜の煮浸し | | | | ご飯 バーベキューチキン 厚揚げのおくらおろし煮 青菜のからし和え | | | | ご飯 さわらの揚げ煮 たらこマカロニ こんにやくとさつま揚げの金平風 | | | | ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 さつま芋のピリ辛そぼろ 酢の物 | | | | ご飯 厚揚げの酢豚風 エビ団子のキムチチゲ キャベツとツナのバスタサラダ | | | | ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 麻婆春雨 もやしと揚げのごま酢 | | | |
| | | 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 |
| | | 1319 | 49.8 | 21.4 | 5 | 1394 | 54.4 | 30.8 | 5.5 | 1498 | 54.4 | 39.3 | 7.8 | 1449 | 56.9 | 33.8 | 8.3 | 1465 | 57.3 | 34.9 | 4.6 | 1430 | 54.7 | 35 | 5.6 | 1466 | 48.8 | 35.8 | 5.4 |
| 朝食 | 基本食 | ご飯 ぜんまいの炒め煮 めかぶの酢の物 | | | | ご飯 エビと菜の花の炒め物 えびのきの酢の物 | | | | ご飯 厚揚げ甜麺醬炒め あさりの酢の物 | | | | ご飯 グリーンピースの卵とじ 糸こんにやくとツナの金平 | | | | ご飯 しらたきと豚の甘辛炒め 青菜のピーナッツ和え | | | | ご飯 青梗菜とエビの炒め物 酢の物 | | | | ご飯 白菜のそぼろ炒め さつま芋の白和え | | | |
| 昼食 | 基本食 | ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(たら) かぼちゃのマーボー風 インゲンと厚揚げの炒め物 | | | | チキンソテーデミソース かにとチンゲン菜の玉子とじ かぼちゃの三色金平 | | | | カレー(シーフード) イタリアンサラダ オレンジ | | | | 豚の生姜焼き 五目玉子焼き 高野のみぞれ煮 | | | | ご飯 ほっけのバター醤油焼き 大根とウインナーの甘辛炒め キャベツの甘味噌炒め | | | | ご飯 鶏南蛮 青菜とベーコンスープ煮浸し 大根とあさりの煮浸し | | | | ご飯 焼き魚の中華風あんかけ(メル) ポークビーンズ 白菜と豚肉オイスター炒め | | | |
| 夕食 | 基本食 | ご飯 親子煮 大根の照り煮 ブロッコリーの白和え | | | | ご飯 ぶりの焼き浸し もやしとさつま揚げのみぞれ和え エリンギのオイスター炒め | | | | ご飯 豚しゃぶしゃぶ 里芋のあんかけ 切干ときゅうりの和え物 | | | | ご飯 鮭のゆかり焼き ひじきの五目煮 ほうれん草の白和え | | | | ご飯 鶏肉と野菜炒め物 豆腐のふわふわ黒ごまコーン シルバーサラダ | | | | ご飯 メバルの煮付け 豆と根菜のゴマダレ もやしのソテー | | | | ご飯 牛肉しぐれ煮 かぼちゃの煮付け 水菜のナムル | | | |
| | | 31日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1514 | 54.3 | 35.8 | 5.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | 基本食 | ご飯 絹さやの卵とじ なすのオランダ煮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 基本食 | ご飯 豚肉のごま焼き 里芋の柚子味噌煮 小松菜のソース炒め | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 基本食 | ご飯 赤魚の生姜煮 マカロニグラタン もやしの梅和え | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |