



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																											