

2018年2月度 献立表 (常食-夕食-基本食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	524	21.0	13.5	1.9

株式会社 優食-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				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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																				
夕食	基本食	559	15.8	22.2	1.6	492	21.9	9.8	2.5	508	17.2	13.9	1.6	559	15.8	22.2	1.6	492	21.9	9.8	2.5	508	17.2	13.9	1.6	559	15.8	22.2	1.6	492	21.9	9.8	2.5	508	17.2	13.9	1.6	559	15.8	22.2	1.6	492	21.9	9.8	2.5	508	17.2	13.9	1.6								
		ご飯 牛肉クリーム炒め わかめと白菜の生姜炒め オクラとめかぶおおか和え				ご飯 カレーのゴマ焼き スパゲッティサラダ エリンギとピーマンの金平風				ご飯 肉じゃが 大根サラダ わかめと白菜のゴマ炒め				ご飯 さばの蒲焼 里芋と茄子の揚げだし 野菜の甘酢漬				ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 エビとれんこんのハーブ炒め めかぶの酢の物				ご飯 ぶりのねぎだれ焼き 白菜の中華スープ煮 きゅうりの昆布和え				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 大根と昆布の煮物 春雨のごまダレ				ご飯 たらの香草焼き ほうれん草のゆず和え いんげんオリーブ油煮				ご飯 鶏肉の中華風炒め物 かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ 枝豆と竹輪の玉子とじ				ご飯 メルルーサのトマトソース えびの青しそ和え 糸こんにゃくとツナの金平																			
夕食	基本食	488	20.1	12.4	1.9	486	23.2	7.8	2.6	531	20.3	14.9	1.7	467	21.1	9.9	1.7	606	21.7	20.8	1.9	590	18.1	20.4	2.2	545	24.3	14.9	2	488	20.1	12.4	1.9	486	23.2	7.8	2.6	531	20.3	14.9	1.7	467	21.1	9.9	1.7	606	21.7	20.8	1.9	590	18.1	20.4	2.2	545	24.3	14.9	2
		ご飯 酢豚風 きのことひじきの中華煮物 青菜のからし和え				ご飯 赤魚の生姜煮 厚揚げのおろし煮 酢の物				ご飯 チキンソテーデミソース 金平ごぼう かに風味サラダ				ご飯 ほっけの塩焼き 彩りピーマン 絹さやの土佐和え				ご飯 厚揚げの和風麻婆 コーンコロケ 茄子の生姜醤油和え				ご飯 牛肉おろし煮 ツナと昆布のパスタ 青菜のピーナッツ和え				ご飯 鮭のバター醤油焼き 高野とかにかまの煮物 ほうれん草の菜種和え																															
夕食	基本食	567	22.2	21.1	1.6	542	22.6	15.6	1.9	455	21.4	7.8	2.2	552	22.1	16.1	1.8	503	22.3	9.4	1.9	518	18.7	14.7	2.2	483	19.7	10	1.9	567	22.2	21.1	1.6	542	22.6	15.6	1.9	455	21.4	7.8	2.2	552	22.1	16.1	1.8	503	22.3	9.4	1.9	518	18.7	14.7	2.2	483	19.7	10	1.9
		ご飯 鶏の中華風照り焼き きゅうりとちくわのサラダ 豆苗とベーコン炒め				ご飯 厚揚げと豚肉の旨煮 きやべつのは和風サラダ 鮭としらたきのごま炒め				ご飯 ほきごましそ焼き 拌三糸 あさりとにらの炒め物				ご飯 豚のソテーおろしソース 白菜の洋風煮びたし ブロッコリーのナムル風				ご飯 あじのハニーマスタード焼き さつま芋のツナカレー煮 昆布とほうれん草の胡麻和え				ご飯 肉団子と白菜のオイスター煮 ふきと豚肉の炒め煮 もやしのごま浸し				ご飯 さわらの蒲焼 チャブチェ風 青梗菜とツナの和え物																															
夕食	基本食	565	24.8	11.6	2.3	510	14.2	14.8	1.4	525	26.1	9.4	2.1	568	22.4	9.1	1.9													565	24.8	11.6	2.3	510	14.2	14.8	1.4	525	26.1	9.4	2.1	568	22.4	9.1	1.9												
		ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 えびしゅうまい 人参の白和え				ご飯 きんちやくと野菜の炊き合わせ パスタと野菜のソテー なすの味噌和え				ご飯 めばるのピリ辛利休焼き 炒り鶏 シルバーサラダ				ご飯 親子煮 かぼちゃのレーズン煮 人参とハムのマスタードマヨ和え																																											