

2020年9月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1460	53.2	34.9	5.6

株式会社 優食一施設 A

		日				月				火 1日				水 2日				木 3日				金 4日				土 5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	
		1423	53.7	27.8	5.3	1542	57.6	47.2	9.4	1392	46.2	34.7	5.2	1519	50.9	43.3	5.5	1446	49	38.4	5									
朝食	基本食	ご飯 中華風五目煮 おくらのおかず和え				ご飯 野菜炒め きゅうりの昆布和え				ご飯 キャベツのスープ煮 アスパラガスのごまマヨ和え				ご飯 ごぼうのベーコン炒め 茄子の生姜醤油和え				ご飯 春雨の生姜炒め 青菜のナムル												
昼食	基本食	ご飯 カレイの揚げ煮 青菜の味噌炒め 鶏と玉ねぎの旨煮				冷やしぶっかけうどん えびしゅうまい けんちん煮				ご飯 オムレツきのソース 切り昆布と豚のチャプチェ風 大根金平				ご飯 さばのねぎ焼き ちゃんちゃん焼き風 じゃが芋とベーコンのソテー				ご飯 肉豆腐 じゃが芋の煮物 キャベツの白味噌炒め												
夕食	基本食	ご飯 豚しゃぶしゃぶ 里芋の煮物 えのきの酢の物				ご飯 鮭の柚子味噌焼き スイートポテトサラダ モロヘイヤとオクラの中華和え				ご飯 鶏肉のカレー焼き 炊き合わせ きゅうりとちくわのおかか和え				ご飯 ハンバーグハヤシソース ササミとほうれん草のごまマヨ和え こんにやくとさつま揚げの金平風				ご飯 太刀魚のマスタード焼き 小松菜の卵とじ えのきとしらたきの炒め煮												
		6日				7日				8日				9日				10日				11日				12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	
		1392	48.1	27.2	5.3	1446	58.1	38.4	5.6	1562	57.1	32.4	4.5	1382	48	30.7	5.4	1585	57.8	37.4	6.6	1341	50	32.7	4.7	1458	56.2	37.6	5.2	
朝食	基本食	ご飯 かぼちゃの三色金平 ほうれん草のバターソテー				ご飯 厚揚げとしらたきの煮もの シルバーサラダ				ご飯 マカロニのカレーソテー なすの味噌和え				ご飯 エビとトマトのスパゲッティ エリンギとピーマンの金平風				ご飯 筑前煮 枝豆と竹輪の玉子とじ				ご飯 目玉焼き 酢の物				ご飯 豚肉と大根の煮物 キャベツの梅おほか				
昼食	基本食	ご飯 たらのみそ漬け焼き 青菜とベーコンスープ煮 なすのひき肉炒め				ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 きのこひじきの中華煮物 小松菜のソース炒め				ご飯 ほきの梅ごま焼き 豚肉と豆腐の玉子とじ ツナサラダ				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 かぼちゃのバター焼き 切干大根のサラダ				ご飯 ソースカツ丼 ふきと豚肉の炒め煮 高野のみぞれ煮				ご飯 白菜と海鮮塩炒め 揚げ出し豆腐 ブロッコリーとベーコンにんにく炒め				ご飯 あじのハーブ焼き 華風炒め かぼちゃのマーボー風				
夕食	基本食	ご飯 豚肉ときのこの旨煮 さつま芋とあげの煮物 酢の物				ご飯 ぶりのあんかけ わかめともやしのごま炒め おくらと大豆のおかか和え				ご飯 鶏肉生姜炒め さつま芋の肉じゃが風 青菜のじゃこ和え				ご飯 ほっけの香味焼き もやしのエスニックサラダ カリフラワーのカレー炒め				ご飯 豚の生姜焼き 五目巾着の炊き合わせ ひじきごま				ご飯 赤魚とがんと煮物 おから入りポテトサラダ エリンギのたらこ炒め				ご飯 鶏唐揚げのソースからめ 白菜と厚揚げの中華炒め きのこの山椒しぐれ煮				
		13日				14日				15日				16日				17日				18日				19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	
		1439	51.9	24.8	4.9	1660	49.9	54	5.2	1373	55.1	28.6	6.1	1615	48.2	46.6	7.8	1420	54.5	22.2	5.7	1684	74.5	45.4	8.2	1366	53.2	30.1	5.1	
朝食	基本食	ご飯 さつま芋のジャーマンポテト おくらと玉子とじ				ご飯 かにとチンゲン菜の玉子とじ アスパラマヨ和え				ご飯 豆腐とゆで卵のグラタン きゅうりのたらこ和え				ご飯 れんこんとさつま芋の甘辛炒め モロヘイヤと竹輪和え				ご飯 厚揚げとごぼうのピーナッツ炒め キャベツの生姜和え				ご飯 ごぼうの甘辛煮 ほうれん草のごまあえ				ご飯 青菜の辛子とえ だし巻き卵				
昼食	基本食	ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 里芋の海苔まぶし マカロニと野菜のミルク煮				ご飯 牛丼 切干とひじきの煮物 さつま芋の旨煮				わかめご飯 豚肉のケチャップ炒め 炊き合わせ 白菜の炒め煮				ご飯 ハヤシライス 茄子のトマト煮 大根とツナの炒め物				ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ かぼちゃとつくねのあつさり煮 高菜ビーフン				散らし寿司 ぶりの煮付け 卵豆腐				ご飯 厚揚げの肉豆腐 絹さやの卵とじ 切干大根と高野の煮物				
夕食	基本食	ご飯 カレイのごま焼き なすの味噌炒め 酢の物				ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 ごぼうサラダ ピーマンのコンソメ炒め				ご飯 さばの梅醤油煮 青梗菜とエビの炒め物 昆布とおくら胡麻和え				ご飯 チキンソテーデミソース 五色なます 昆布とさつま揚げの炒め煮				ご飯 たらのおろし煮 いんげんの香味炒め あさりの酢の物				ご飯 回鍋肉 里芋のカニあんかけ 人参とツナのカレー炒め				ご飯 ほきのねぎ味噌焼き じゃが芋のミートソース焼き もやしカレー炒め				

