

2020年1月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1458	53.7	33.3	5.5

株式会社 優食-施設A メイン+2

		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				11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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
朝食	基本食													1695	66	48.9	6.6	1641	60.5	54	6.2	1426	54.8	27.3	5.7	1451	55	39.1	5.7	ご飯	スクランブルエッグ おろし和え	ご飯	なすの南蛮風炒め だし巻き卵	ご飯	大根とさつま揚げの炒め煮 わかめと白菜のゴマ炒め	ご飯	切干大根とキャベツのコンソメ煮 明太炒り豆腐								
昼食	基本食													ご飯	ミニおせち	ご飯	豚の生姜煮 かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 野菜のそぼろあんかけ	ご飯	ほきのみりん焼き 人参しりしり(沖縄料理) あさり入り炒め煮	ご飯	鶏肉のわさびしょうゆ焼き 青梗菜とベーコンの炒め煮 高野のみぞれ煮																								
夕食	基本食													ご飯	牛肉とキャベツの炒め物 粉ふきいものチーズ風味 ピリ辛こんにやく	ご飯	ぶりのねぎだれ焼き おくらとなすの肉味噌炒め カリフラワーのカレー炒め	ご飯	鶏肉のしそゴマ焼き じゃがいものカレーそぼろ煮 きのこの山椒しぐれ煮	ご飯	ほっけの塩焼き なすの揚げだし 竹輪の甘辛煮																								
朝食	基本食	1536	64.9	37.6	7	1346	47.6	27.4	4.5	1496	67.9	29.2	7.4	1474	54.7	38.2	5.5	1456	51.6	33	5.3	1536	57.6	38.8	5.4	1456	53.7	33.5	5.6	ご飯	ポークビーンズ ふきの土佐煮	ご飯	金平ごぼう 昆布と大根のなます	ご飯	れんこんの煮物 きゅうりのスパイシー酢の物	ご飯	エビとトマトのスパゲッティ コールスロー	ご飯	キャベツと豆のトマト煮 人参のごま味噌和え	ご飯	白菜と厚揚げの中華炒め だし巻き卵	ご飯	れん根の高菜炒め ほうれん草の中華ドレッシング		
昼食	基本食	赤飯 ぶりの照り焼き 五目煮豆 高野とえびの卵とじ	ご飯 豚の煮合わせ かぶの煮物 キャベツのスープ煮	ご飯 散らし寿司 めばるのねぎ焼き 卵豆腐	ご飯 鶏肉塩麴みそ焼き さつま芋のジャーマンポテト 大根とあさりの煮浸し	ご飯 千草焼き 棒々鶏 切干大根のおかず炒め	ソース焼きそば 竹の子のみそ炒め 自家製プリン	ご飯 肉じゃが 厚揚げのくず煮 ちゃんちゃん焼き風																																					
夕食	基本食	ご飯 つくねとわかめ炊き合わせ 青菜とあさりの煮びたし 絹さやの土佐和え	ご飯 さわらの西京焼き かにとチンゲン菜の玉子とじ シルバーサラダ	ご飯 松風焼き 白菜の炒め煮 おくらと昆布のゴマ和え	ご飯 鮭の塩焼き インゲンとしらすのソテー ブロッコリーのビーナッツ和え	ご飯 豚とれん根の照り煮 塩麴かぼちゃの煮物 揚げ茄子のポン酢かけ	ご飯 厚揚げとごぼうの煮物 里芋の海苔まぶし さつま芋の白和え	ご飯 あじの磯辺焼き スイートポテトサラダ カリフラワーのカレー炒め																																					
朝食	基本食	1428	50.4	36.5	5.4	1520	56	36	4.7	1345	47	26.1	6.9	1484	60.9	28.8	5.6	1395	52.4	22.7	4.5	1349	44.1	29	5.8	1467	54.7	32.7	5	ご飯	鶏のみぞれ煮 えのきの酢の物	ご飯	かぼちゃのマーボー風 白菜の生姜和え	ご飯	青菜とじゃこの煮びたし なめこおろし和え	ご飯	鶏肉とブロッコリーの炒め物 人参としめじの甘辛煮	ご飯	きのこのクリーム煮 大豆サラダ	ご飯	きのこほうれん草の和風スパゲッティ 青菜のからし和え	ご飯	鶏と玉ねぎの旨煮 ピーマンの三色金平		
昼食	基本食	ご飯 かれいの煮付け 竹の子の中華炒め クリーム煮	ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 粉ふきいものチーズ風味 厚揚げとなすのビーナッツ炒め	ご飯 豚汁うどん かぶのクリーム煮 キャベツの浅漬け	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 揚げ出し豆腐 麻婆春雨	ご飯 ホキのマスタード焼き じゃがいものじゃこバター ごぼうの甘辛煮	ご飯 オムレツクリームソース かぼちゃサラダ マーボーキャベツ	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 青菜の磯和え 薄切りポテトグラタン																																					
夕食	基本食	ご飯 牛肉とキャベツの炒め物 五目巾着の炊き合わせ ほうれん草ごま和え	ご飯 さばの蒲焼 ビーフン炒め ささみのカレーマヨサラダ	ご飯 温豚しゃぶしゃぶ かぼちゃの南蛮煮 ほうれん草の白和え	ご飯 たらのおろし煮 根菜と豚のカレー炒め 竹輪の胡麻和え	ご飯 鶏肉と野菜炒め物 里芋のかにあんかけ キャベツの梅おほか	ご飯 白身魚のゆかり揚げ 五目きんぴら きゅうりとちくわのおほか和え	ご飯 豚肉の五目うま煮 炊き合わせ エリンギのオイスター炒め																																					

2020年1月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1458	53.7	33.3	5.5

株式会社 優食-施設A メイン+2

		日				月				火				水				木				金				土			
		19日				20日				21日				22日				23日				24日				25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
		1378	55.4	29.8	5.8	1488	59.7	29	5.5	1368	49.6	26	5	1410	49.4	32.1	4.1	1480	49	34.1	7	1403	55	21.7	5.1	1554	52.3	47.2	5.6
朝食	基本食	ご飯 大根サラダ おから				ご飯 かぼちゃの三色金平 昆布の佃煮				ご飯 ソーセージの酢豚風 カリフラワーとツナのサワー漬				ご飯 かぼちゃのいところ煮 なすのオランダ煮				ご飯 きのこひじきの中華煮物 もやしナムル柚子こしょう				ご飯 小松菜の卵とじ ブロッコリーのナムル風				ご飯 厚揚げとしらたきの煮もの カリフラワーと卵のサラダ			
昼食	基本食	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 小松菜ともやし胡麻和え 豚肉と春雨の旨煮				ご飯 他人丼 白菜とあさりの煮びたし もやしのチャンプルー				ご飯 豚の鉄板焼き 里芋の柚子味噌煮 ひじきの白和え				ご飯 さばの塩焼き 自家製豆腐 あさりとまいたけの玉子とじ				炊きこみご飯鶏(鶏ごぼう) ハンバーグおろしぼん酢 いんげんの香味炒め さつま芋とあげの煮物				ご飯 たらのみそ漬け焼き ひじきとツナ炒め 華風春雨炒め				ご飯 ビーフシチュー コーンコロケ 鶏とキャベツのんにく醤油炒め			
夕食	基本食	ご飯 赤魚の味噌煮 卵とブロッコリーオイスター炒め 酢の物				ご飯 鶏肉生姜炒め じゃが芋の煮付け 海藻サラダ				ご飯 カレイのゴマ焼き 青菜の味噌炒め みつばのマヨネーズ和え				ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 ミニポトフ 白菜とハムのサラダ				ご飯 太刀魚のハーブ焼き 根菜のごま煮 あさりの酢の物				ご飯 親子煮 かぼちゃのほっくり煮 めかぶのねばねばサラダ				ご飯 ホキの照り煮 ササミとほうれん草のゴママヨ和え にら卵炒め			
		26日				27日				28日				29日				30日				31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
		1353	45.7	27	5	1481	47.8	33.2	4.6	1401	52.5	32.4	5.2	1464	52.8	37.8	5	1511	43.1	36	5.6	1392	53.8	26.7	5.7				
朝食	基本食	ご飯 白菜とウインナーの中華煮 海藻和え				ご飯 パスタと野菜のソテー アスパラマヨ和え				ご飯 青梗菜とエビの炒め物 切干大根の胡麻和え				ご飯 かぼちゃのスープ煮 人参ひじきカレー炒め				ご飯 昆布と切干の炒め煮 青梗菜の辛子和え				ご飯 ひじきの五目煮 竹輪のゆかり和え							
昼食	基本食	ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め かぼちゃのバター焼き 鶏肉ときのこの甘辛煮				ご飯 メルのみニエルタルタル添え 真砂炒め じゃが芋のピリ辛煮				ご飯 山形も煮風 磯辺揚げ わかめサラダ				ご飯 擬製豆腐 八宝菜風 茄子カレー				ご飯 チキンカレー グリーンサラダ バナナ				ご飯 肉団子の酢豚風 エビとれんこんのハーブ炒め そぼろ芋							
夕食	基本食	ご飯 おでん 中華ナムル ピーマンのコンソメ炒め				ご飯 チンジャオロース さつま芋の塩麴煮 酢の物				ご飯 ほっけの幽庵焼き 豚肉となめこのおろし和え 絹さやツナ炒め				ご飯 チキンみそ焼き ハムのマリネ 人参金平				ご飯 厚揚げの和風麻婆 野菜のあんかけ きゅうりと油あげのなます				ご飯 ぶりの塩焼き キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め ピーナッツ和え							