

2019年10月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1442	52.9	33.7	5.5

株式会社 優食-施設A メイン+2

		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	
		1363	48.6	35.9	5	1523	49.1	49	5.6	1426	52.4	32.9	5.7	1606	59.7	40.5	6.5	1423	51.9	30.3	4.9									
朝食	基本食	ご飯 青梗菜の炒め煮 おくらと昆布のゴマ和え				ご飯 ベーコンと茄子のトマト炒め 昆布の佃煮				ご飯 厚揚げときのこのピリ辛炒め さつまいもの白和え				ご飯 さつまいも甘煮 青菜のピーナッツ和え				ご飯 じゃが芋の煮付け 海藻和え												
昼食	基本食	ご飯 白身魚のカレー揚げ スパゲッティサラダ 青菜と卵の炒め物				ご飯 豚しゃぶのゴマだれかけ 切干とひじきの煮物 コロッケ				ご飯 スペイン風オムレツ 大根とさつま揚げの炒め煮 ごぼうとツナの金平風				ご飯 秋のちらし寿司 ほっけの塩焼き 卵豆腐				ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き 野菜炒め かぼちゃのレーズン煮												
夕食	基本食	ご飯 鶏肉の味噌焼き わかめともやしのごま浸し えのきとしらたきの炒め煮				ご飯 太刀魚のマスタード焼き 青菜の煮浸し 酢の物				ご飯 豚肉ときのこのさつと煮 ビーンズサラダ 人参たらこ炒め				ご飯 厚揚げの和風麻婆 五色なます わかめと白菜のゴマ炒め				ご飯 さわらと巾着の煮合せ 大根サラダ 枝豆と竹輪の玉子とじ												
		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	
		1359	50.8	26.8	5.8	1487	51	39.6	5.1	1529	50.2	37.9	5.3	1451	56.3	30.1	7.3	1317	51.3	15.3	4.5	1420	49.3	34.1	5.7	1407	56.7	32.4	5.3	
朝食	基本食	ご飯 ごぼうと昆布ごま炒め 絹さやの土佐和え				ご飯 ソーセージの酢豚風 かぼちゃのスープ煮				ご飯 昆布と切干の炒め煮 ささみの辛子酢味噌和え				ご飯 キャベツのカレー炒め いんげんのくるみ和え				ご飯 白菜の炒め煮 もやしと揚げのごま酢				ご飯 麩チャンプルー エリンギとピーマンの金平風				ご飯 豚のはりはり鍋風 シルバーサラダ				
昼食	基本食	ご飯 ほきゴマしそ焼き なすときのこの炒め物 自家製豆腐				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 青菜ときのこの煮浸し さつまいもほっくり煮				ご飯 ドライカレー お芋のサラダ オレンジ				ご飯 鶏団子の中華あん れんこん柚子こしょう炒め キャベツの卵焼き				ご飯 たらのクリームソースかけ 昆布と大根のなます エビとキャベツの甘味噌炒め				ご飯 ハンバーグきこり風 かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 あさりとまいたけの玉子とじ				ご飯 さばの味噌焼き 大根とウインナーの甘辛炒め 厚揚げと青菜の炒め煮				
夕食	基本食	ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 大根のそぼろ煮 いんげんのごま和え				ご飯 焼き鮭のとろろかけ 青菜とあさりのソテー 酢の物				ご飯 豚肉と白菜の含め煮 信田巻 アスパラマヨ和え				ご飯 カレイのゴマ焼き 五目煮豆 なすの梅和え				ご飯 鶏肉と野菜炒め物 里芋の中国風 きゅうりのたらこ和え				ご飯 あじの照り焼き なすの揚げだし 白菜とかにかまのサラダ				ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 きのこひじきの中華煮物 ブロッコリーの白和え				
		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	
		1433	50.5	22.5	4.5	1519	52.8	37.9	6.1	1500	54.6	37.2	5.8	1357	51.5	36.4	6.1	1408	57.8	25.4	5.8	1426	54.4	29.4	5.3	1455	60.8	39	4	
朝食	基本食	ご飯 里芋のこってり煮 キャベツとツナのバスタサラダ				ご飯 れんこんの煮物 青梗菜のごまおほか				ご飯 かにかま玉子ロール 人参のごま味噌和え				ご飯 枝豆腐 切干ときゅうりの和え物				ご飯 里芋の白煮 酢の物				ご飯 ひじきとかぼちゃの煮物 おくらと大豆のおほか和え				ご飯 ねぎみそ大根 ささみのドレッシング和え				
昼食	基本食	ご飯 肉豆腐 さつまいものレモン煮 ポークビーンズ				ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 豆腐のチャンプルー 大豆と野菜のトマト煮				ご飯 鶏肉のんにく塩麹焼き ごぼうのベーコン炒め かぼちゃのあんかけ				ご飯 きつね月見うどん 白菜とあさりの煮びたし 茶碗蒸し				ご飯 きのこさつまいもご飯 豚とれん根の照り煮 もやしのごま炒め あさり入り炒り豆腐				ご飯 鮭のゆかり焼き 豆苗と春雨の炒め物 ほうれん草ときのこのソテー				ご飯 中華丼 磯辺揚げ 卵のポテトサラダ				
夕食	基本食	ご飯 赤魚の白味噌焼き 絹さやの卵とじ 春雨のごまダレ				ご飯 鶏肉じゃが 厚揚げとなすのピーナッツ炒め モロヘイヤとオクラの中華和え				ご飯 さばのおろし煮 れん根サラダ ピーマンのコンソメ炒め				ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 れんこんとピーマンのサラダ エリンギと卵のバター醤油炒め				ご飯 メバルの西京焼き 小松菜と油揚げの中華煮浸し 梅和え				ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 青梗菜の辛子和え 高菜のじゃこ炒め				ご飯 あじのカレームニエル 豚肉となめこのおろし和え にら卵炒め				

2019年10月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1442	52.9	33.7	5.5

株式会社 優食-施設A メイン+2

		日 20日				月 21日				火 22日				水 23日				木 24日				金 25日				土 26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
		1398	46.6	27.5	6	1340	51.2	29.4	4.7	1476	55.9	36.4	6	1359	50.7	27.1	6	1423	54.1	30	5.3	1464	53.9	35.4	4.8	1398	51.1	29.8	5.8
朝食	基本食	ご飯 キャベツとあさりのごま味噌煮 糸こんにゃくとツナの金平				ご飯 白菜と春雨炒め おくらのみね和え				ご飯 えび団子のスープ煮 人参とハムのマスタードマヨ和え				ご飯 青梗菜とじゃこの煮びたし ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め				ご飯 青梗菜の炒め物 玉ねぎときのこの炒め物				ご飯 いんげんとしめじの塩麴炒め 中華風和え物				ご飯 小松菜の炒め物 だし巻き卵			
昼食	基本食	ご飯 チキンソテーマトガーリックソース 切干大根とキャベツのコンソメ煮 深川煮				ご飯 かれいの幽庵焼き にらのオイスターソース炒め 大根とあさりの煮浸し				ご飯 豚のねぎ塩 蒸し鶏と小松菜のゆずおろし和え さつま芋と昆布の煮付け				ご飯 おでん キャベツのゴマ酢 竹の子と豚肉の味噌バター炒め				ご飯 あじのみりん焼き 切り昆布と豚のチャブチエ風 かぼちゃグラタン				ご飯 他人丼 キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め 大根の味噌かけ				ご飯 赤魚の幽庵焼き じゃが芋のマーボー風 けんちん煮			
夕食	基本食	ご飯 オムレツきのソース かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ 小松菜のさつと煮				ご飯 豚のカレー炒め ほうれん草とひじきのサラダ じゃが芋とベーコンのソテー				ご飯 たら卵マヨネーズ焼き じゃが芋のコンソメ煮 カリフラワーゆかり和え				ご飯 鶏肉のわさびしょうゆ焼き 高野とかにかまの煮物 ブロッコリーのナムル風				ご飯 厚揚げの甘味噌炒め さつま芋のピリ辛そぼろ ほうれん草のごま浸し				ご飯 ホキの揚げ煮 チリコンカン 白菜の甘酢和え				ご飯 豚の生姜煮 揚げ茄子のおろし和え 鮭としらたきのごま炒め			
		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								
		1443	58.3	34.5	4.8	1450	43.7	27.6	5.8	1469	55.9	38.8	5.5	1575	54.7	51.2	6	1512	53.2	43.1	5.5								
朝食	基本食	ご飯 高野の煮びたし ささみの柚子こしょうポン酢				ご飯 れんこんのカレー炒め おなか和え				ご飯 ソーセージの酢豚風 こんにゃくとさつま揚げの金平風				ご飯 なすのひき肉炒め ひじき豆				ご飯 マカロニのカレーソテー 酢の物											
昼食	基本食	ご飯 厚揚げと野菜のチゲ風 麩のふわふわ野菜炒め 里芋の煮物				ご飯 クリームシチュー 春雨ときゅうりの甘酢和え かぼちゃと昆布の煮物				炊きこみご飯鶏(鶏ときのこ) ほっけのバター醤油焼き たらモサラダ 高菜の炒め物				ご飯 豚のソテーおろしソース キャベツとウインナーのクリーム煮 ごぼうのバターソテー				ご飯 ぶりのにんにくしょうゆ焼き 昆布の炒り煮 大根金平											
夕食	基本食	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) マカロニのミルク煮 野菜の甘酢漬				ご飯 ロールキャベツ 根菜のごまよごし 豚と玉ねぎのマスタード和え				ご飯 鶏肉の焼き南蛮 もやしとさつま揚げのみぞれ和え こんにゃくのピリ辛炒め				ご飯 さんまの蒲焼 小松菜の煮浸し 昆布とほうれん草の胡麻和え				ご飯 豚の鉄板焼き 厚揚げの炊き合わせ もやしの梅和え											