

## 2020年6月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1460	53.7	34.2	5.6

株式会社 優食一施設 A

		日				月				火				水				木				金				土			
		1日				2日				3日				4日				5日				6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
		1405	51.4	31.8	5.6	1417	56.6	28.3	5.9	1542	52.5	34	5.6	1382	54.6	31.9	5.5	1501	55	41.7	6.1	1497	40.4	40.1	5				
朝食	基本食	ご飯 青菜ときのこの煮浸し かにかまの酢の物				ご飯 煮菜 だし巻き卵				ご飯 里芋の海苔まぶし きゅうりのたらこ和え				ご飯 青梗菜と豚の胡椒炒め いんげんの柚子こしょうマヨ和え				ご飯 れんこんのハーブ炒め 茄子のピリ辛ひたし				ご飯 高菜の炒め物 いんげんのくるみ和え							
昼食	基本食	ご飯 あじのオイスター照り焼き きのこじゃが芋のソテー 白菜と春雨炒め				ご飯 鶏肉の味噌焼き わかめともやしのごま炒め さつま芋とあげの煮物				ご飯 牛丼 切干大根煮 炒り鶏				枝豆ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 煮合わせ 青菜とあさりのソテー				ご飯 さばの照り焼き 人参しりしり(沖繩料理) 白菜の炒め煮				ご飯 つくねのあんかけ さつま芋の味噌バター 小松菜の炒め物							
夕食	基本食	ご飯 豚しゃぶ梅タレかけ 厚揚げの炊き合わせ こんにゃくとさつま揚げの金平風				ご飯 かれいの煮付け 小松菜と鶏肉の甘辛煮 キャベツの薬味和え				ご飯 鶏肉ガーリック炒め かぼちゃのスープ煮 ピーナッツ和え				ご飯 さわらの西京焼き 桜エビと小松菜の焼きそば えのきの酢の物				ご飯 豚の煮合わせ 豆と野菜の炒め煮 ハムのマスタードマヨ和え				ご飯 太刀魚から揚げ かぼちゃのゴママヨ和え えのきとオクラのわさび和え							
		7日				8日				9日				10日				11日				12日				13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
		1473	49.3	34.1	5.4	1366	53.5	18	5	1478	52	42.6	4.5	1480	59	36.7	5.4	1644	50.1	44.1	5.8	1333	47.7	29.5	4.5	1393	54.3	26.3	4.9
朝食	基本食	ご飯 わかめの卵とじ 木の芽和え				ご飯 青梗菜とじゃこの煮びたし 明太炒り豆腐				ご飯 麩のふわふわ野菜炒め もずく酢				ご飯 がんもと白菜の煮物 人参の白和え				ご飯 きのこビーフン おくらの玉子とじ				ご飯 じゃが芋とベーコンのソテー 豆苗炒め				ご飯 厚揚げとなすのピーナッツ炒め もやしマスタード和え			
昼食	基本食	ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き もやしとさつま揚げのみぞれ和え 信田巻				ご飯 たらのクリームソースかけ 金平れん根 厚揚げ甜麺醬炒め				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 かにかま玉子ロール カレークリームパスタ				ご飯 かれいの漬焼き ひじきれん根サラダ 鶏と玉ねぎの旨煮				ご飯 天丼 ササミとほうれん草のゴママヨ和え 自家製プリン				ご飯 スペイン風オムレツ 昆布の炒り煮 春雨カレー炒め				ご飯 メバルの煮付け 青菜の磯和え キャベツの白味噌炒め			
夕食	基本食	ご飯 厚揚げの和風麻婆 かぼちゃのレーズン煮 春雨のごまダレ				ご飯 鶏肉じゃが 炊き合わせ 菜果なます				ご飯 ほきの卵マヨネーズ焼き じゃが芋とピーマンのソテー モロヘイヤとオクラの中華和え				ご飯 チンジャオロース えび団子のスープ煮 揚げ茄子のポン酢かけ				ご飯 厚揚げと野菜のチゲ風 塩麹かぼちゃの煮物 いんげんのピーナッツ和え				ご飯 ほっけの香味焼き ささみの柚子こしょうポン酢 きのこの山椒しぐれ煮				ご飯 鶏肉生姜炒め ミニおでん インゲンのごまマヨネーズ			
		14日				15日				16日				17日				18日				19日				20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
		1390	54.2	34.1	5.5	1439	51.8	33	5.1	1546	70.2	34.7	7.6	1445	53.4	31.2	4.8	1459	50.4	41.1	5.4	1564	59.3	48.9	5.5	1507	54.9	36.8	5.2
朝食	基本食	ご飯 卵豆腐 竹輪とこんにゃくの金平風				ご飯 華風春雨炒め インゲンのたらこ和え				ご飯 大根金平 絹さやツナ炒め				ご飯 根菜のごま煮 茄子の生姜醤油和え				ご飯 青菜の味噌炒め もやしとわかめのおかか和え				ご飯 カラビーマンのソース炒め 中華風ごま和え				ご飯 高菜ビーフン エリンギと豆苗の炒め物			
昼食	基本食	ご飯 八宝菜 大根の味噌かけ 五目炒り豆腐				小松菜ご飯 豚のカレー炒め 里芋の白煮 揚げ茄子のおろし和え				散らし寿司 赤魚の味噌マヨ焼き 茶碗蒸し				ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め かぼちゃのバター焼き 高野と大根の煮物				ご飯 ハンバーグおろしぼん酢 小松菜と干しエビの煮浸し ごぼうの甘辛煮				ご飯 鶏の照り焼き丼 もやしとひき肉甜麺醬炒め ツナじゃがサラダ				ご飯 豚肉の甘辛炒め さつま芋の塩麹煮 厚揚げのカツ煮風			
夕食	基本食	ご飯 メルのみニエルタルタル添え かにとチンゲン菜の玉子とじ 海藻サラダ				ご飯 つくねの照り焼き キャベツと卵のゴマダレサラダ ブロッコリーとかにかま炒め				ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 五目煮豆 カリフラワーとツナのサワー漬				ご飯 あじのハニーマスタード焼き 豆と根菜のゴマダレ こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め				ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き スパ卵サラダ キャベツのフレーク炒め				ご飯 白菜と海鮮塩炒め 巾着煮 大葉の酢の物				ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 炒り豆腐 モロヘイヤと竹輪の梅和え			

## 2020年6月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1460	53.7	34.2	5.6

株式会社 優食一施設 A

		日				月				火				水				木				金				土			
		21日				22日				23日				24日				25日				26日				27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
		1488	59	33.7	5.3	1456	55	31	5.7	1613	63.2	39.8	8.4	1363	53.6	24.2	4.8	1479	57.7	31.2	5	1388	47.9	31.4	5.8	1439	53.7	26.6	5.4
朝食	基本食	ご飯 かぼちゃの煮付け えのきとしらたきの炒め煮				ご飯 金平ごぼう 青菜のピーナッツ和え				ご飯 豚肉とじゃが芋炒め いんげんオリーブ油煮				ご飯 目玉焼き 穴子の酢の物				ご飯 鶏肉と小松菜のホイコーロー ブロッコリーとささみのごま和え				ご飯 青梗菜の炒め煮 なめこおろし和え				ご飯 しらたきと豚の甘辛炒め ほうれん草のごまあえ			
昼食	基本食	ご飯 さわらのしそごま焼き 鶏ときのこの山椒炒め キャベツのスープ煮				ご飯 チキンソテーマトガーリックソース キャベツの浅漬けサラダ かぼちゃとしらたきの煮物				冷やし鶏塩ラーメン 青菜の煮浸し かぼちゃの三色金平				ご飯 すき焼き ひじき煮 青菜とあさりのパスタ				ご飯 ほきの梅ごま焼き タラモサラダ 高野とえびの卵とじ				ご飯 オムレツハヤシソース もやしソテー 炒り鶏豆板醤煮込み				ご飯 ほっけの生姜醤油焼き なすの南蛮風炒め 鶏とキャベツのにんにく醤油炒め			
夕食	基本食	ご飯 回鍋肉 がんもの煮物 あさりの酢の物				ご飯 さばの塩焼き 塩焼きそば もやしと豆苗のお浸し				ご飯 親子煮 さつま芋ほっくり煮 いんげんとベーコンのソテー				ご飯 たらのバター醤油焼き さつま芋のツナカレー煮 キャベツの梅おほか				ご飯 豚と野菜の味噌炒め 厚揚げの炊き合わせ 酢の物				ご飯 ぶりの幽庵焼き キャベツのゴマ酢 ピーマンのコンソメ炒め				ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 じゃがいもと竹輪の煮物 もやしのごま浸し			
		28日				29日				30日																			
		1429	46.4	37.9	4.7	1382	53.4	31.2	5.2	1497	50.6	40.3	8																
朝食	基本食	ご飯 わかめと白菜の生姜炒め カリフラワーゆかり和え				ご飯 大根と白菜の甘味噌煮込み コールスロー				ご飯 野菜とエビのソテー きのこと絹さや炒め																			
昼食	基本食	ご飯 牛肉のソテーおろしソース 粉ふきいものチーズ風味 根菜のたらこ煮				ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) スパゲッティサラダ れん根の高菜炒め				ご飯 ハヤシライス きのこほうれん草の和風スパゲッティ かぼちゃのほっくり煮																			
夕食	基本食	ご飯 めばるのピリ辛利休焼き マカロニのカレーソテー おくらと昆布のごま和え				ご飯 豚ニラ甘辛炒め 大根のそぼろ煮 ほうれん草の中華ドレッシング				ご飯 鮭のゆかり焼き けんちん煮 いんげんのごま和え																			