

2019年4月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1444	53.2	34.6	5.5

株式会社 優食-施設A メイン+2

		日				月 1日				火 2日				水 3日				木 4日				金 5日				土 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		
		1496	49	47.7	5	1325	50.9	21.8	12.4	1534	58.3	40.3	5.7	1477	48.6	40.6	5.8	1374	44.8	28.9	6.3	1461	51.4	31.9	4.5						
朝食	基本食	ご飯 小松菜のソース炒め 海藻和え				ご飯 じゃが芋とベーコンのソテー 穴子の酢の物				ご飯 あさり入り炒り豆腐 なすのオランダ煮				ご飯 豆のトマト煮 えのきの酢の物				ご飯 煮菜 だし巻き卵				ご飯 五日煮豆 エリンギとピーマンの金平風									
昼食	基本食	ご飯 太刀魚のトマトソース 卵とブロッコリーオイスター炒め 白菜の炒め煮				ラーメン(醤油) 小松菜ともやし胡麻和え 厚揚げの含め煮				炊きこみご飯(たけのこ) ほっけの幽庵焼き シーフードスパゲッティ 厚揚げと青菜の炒め煮				ご飯 鶏肉のんにく塩麹焼き なすの南蛮風炒め 高菜ビーフン				ご飯 オムレツハヤシソース 野菜炒め ごぼうサラダ				ご飯 たらのクリームソース ひじきレン根サラダ さつま芋の旨煮									
夕食	基本食	ご飯 牛すき焼き 切干大根煮 おくらのおかず和え				ご飯 ほきの磯部焼き 拌三条 こんにやくとごぼうの味噌煮				ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 青菜とベーコンスープ煮 キャベツのガーリック炒め				ご飯 メルのエニエルタルタル添え 大根とツナの炒め物 いんげんのごま和え				ご飯 豚肉のおろし煮 炊き合わせ おくらと梅和え				ご飯 厚揚げの和風麻婆 鶏団子のトマトシチュー ほうれん草の海苔和え									
		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		
		1458	52.9	35.3	5.5	1415	57.2	31.7	5.3	1491	58.2	35.1	5.6	1461	59.2	38.7	5.6	1419	52.7	36.3	5.3	1386	63	21.6	6.6	1403	49.3	27.9	4.6		
朝食	基本食	ご飯 大根と昆布の煮物 あざりとにらの炒め物				ご飯 あざりとまいたけの玉子とじ もやしとえのきのナムル				ご飯 里芋の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え				ご飯 五目巾着 酢の物				ご飯 マッシュルームとポテトのソテー えのきとオクラのわさび和え				ご飯 ベイクドポテト モロヘイヤと竹輪の梅和え				ご飯 さつま芋甘煮 ささみのドレッシング和え					
昼食	基本食	ご飯 肉じゃが 青菜ときこの煮浸し ミンチカツ				ご飯 さわらの木の芽味噌かけ 炒り豆腐 かぼちゃの三色金平				チキンソテーデミソース きこの炒め煮 根菜と豚のカレー炒め				ご飯 鮭のゆかり焼き 粉ふきいものチーズ風味 あざりとキャベツのスープ煮				ご飯 チンジャオロース きこの柚子こしょうパスタ がんもと野菜の炊き合わせ				春のちらし寿司 あじの梅かつお焼き				厚揚げとごぼうの煮物 かぼちゃサラダ 炊き合わせ					
夕食	基本食	ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き チリコンカン 白菜の生姜和え				ご飯 鶏肉のあさり煮 エビと菜の花の炒め物 竹輪の胡麻和え				ご飯 さばのおろし煮 にらとベーコンのスクランブル こんにやくとさつま揚げの金平風				ご飯 豚肉の五目うま煮 高野の煮合せ ほうれん草の菜種和え				ご飯 カレーのゴマ焼き 厚揚げとなすのピーナッツ炒め 海藻和え				ご飯 鶏肉ガーリック炒め キャベツと竹輪の煮浸し 人参の白和え				ご飯 焼き魚の中華風あんかけ(赤魚) 切り昆布と豚のチャブチエ風 ナムル					
		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		
		1362	48.9	21.5	4.7	1466	50	43.7	4.4	1516	54.8	47.5	5	1333	48.1	22.3	5.4	1517	59.5	42.8	5.5	1404	54.1	30.1	4.6	1525	57.1	43	5		
朝食	基本食	ご飯 大豆と野菜のトマト煮 こんにやくとピーマンのじゃこ炒め				ご飯 白菜と鶏のミルク煮 シルバーサラダ				ご飯 金平ごぼう インゲンとしらすのソテー				ご飯 エビとれんこんのハーブ炒め 絹さやの土佐和え				ご飯 クラムチャウダー 豆苗と揚げのボン酢和え				ご飯 白菜の生姜炒め めかぶの酢の物				ご飯 切干とひじきの煮物 いんげんのくるみ和え					
昼食	基本食	ご飯 めばるのねぎ焼き 若竹煮 小松菜と豚肉の甘辛煮				ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き ツナ和え 卵とじ煮				山菜と桜えびの炊き込みご飯 ほきの卵マヨネーズ焼き 菜の花のペペロンチーノ 大根のカレーそぼろ煮				ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 あさり入り炒め煮 かにかま玉子ロール				ご飯 たけのこのマーボー丼 青梗菜とベーコンの炒め煮 麩とツナの卵炒め				ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き さつま芋とピーマンじゃこ炒め 小松菜と厚揚げのカレー煮				ご飯 ぶりの照り焼き ごぼうとひき肉の金平風 もやしと豚のさっぱり煮					
夕食	基本食	ご飯 肉豆腐 さつま芋のオレンジ煮 いんげんのピーナッツ和え				ご飯 太刀魚のハーブ焼き きゃべつの和風サラダ おから				ご飯 鶏のソテータルタル添え かぼちゃの煮合わせ 竹輪とわかめのぬた風				ご飯 ほっけの塩焼き 昆布の炒り煮 春雨の酢の物				ご飯 豚の鉄板焼き 大根の鶏あんかけ 青菜ときこの和え物				ご飯 たらのバター醤油焼き しらたきと豚の甘辛炒め 白菜とかにかまのサラダ				ご飯 鶏の利休煮 ツナじゃがサラダ ふきの土佐煮					

2019年4月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1444	53.2	34.6	5.5

株式会社 優食-施設A メイン+2

		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
		1375	59.5	25.1	4.7	1426	54	30.3	5.3	1592	41.8	48.8	4.4	1377	52.2	36.1	4.8	1395	48.4	34.6	5	1529	55.4	38.3	5.3	1443	57.5	34	5.5
朝食	基本食	ご飯 青梗菜とエビの炒め物 カリフラワーゆかり和え				ご飯 ドライじゃがカレー おぐらの玉子とじ				ご飯 ぜんまいと揚げの煮物 あさりの酢の物				ご飯 卵豆腐 えのきとしらたきの炒め煮				ご飯 里芋と茄子の揚げだし いんげんと豚ミンチの香味炒め				ご飯 切干大根と高野の煮物 揚げ茄子のポン酢かけ				ご飯 洋風玉子とじ 人参とツナのカレー炒め			
昼食	基本食	ご飯 親子丼 もやしのエスニックサラダ 高菜の炒め物				ご飯 豚肉のケチャップ炒め 厚揚げとしらたきの煮もの 根菜のごま煮				ご飯 ビーフシチュー 春キャベツのサラダ バナナ				ご飯 鶏肉の香味焼き きのこひじきの中華煮物 シルバーサラダ				ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ 青菜の味噌炒め 鶏のみぞれ煮				ご飯 かれいの漬け焼き ビーンズサラダ じゃが芋のコンソメ煮				ご飯 八宝菜 竹の子のみそ炒め かぼちゃのそぼろあん			
夕食	基本食	ご飯 さわらの西京焼き きのこサラダ 小松菜のさつと煮				ご飯 擬製豆腐 竹の子と鶏の炒め煮 ブロッコリーの柚子こしょうポン酢和え				ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め じゃが芋の煮付け 洋風切りれん根				ご飯 鮭のカレームニエル 青梗菜の辛子和え ピーマンのコンソメ炒め				ご飯 鶏肉のハーブ焼き キャベツのカレー炒め わかめともやしのごま浸し				ご飯 厚揚げの酢豚風 ミンチカツ 青菜のからし和え				ご飯 あじの生姜煮 茄子カレー ツナとわかめの和え物			
		28日				29日				30日																			
		1383	56.5	25.3	5.5	1465	51.8	37.3	5.5	1511	51.4	40.4	5.2																
朝食	基本食	ご飯 小松菜と油揚げの味噌煮 もやしマスタード和え				ご飯 白菜のそぼろ炒め おぐらと昆布のゴマ和え				ご飯 焼き豆腐の肉味噌かけ もやしと揚げのごま酢																			
昼食	基本食	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 豆腐のチャンプルー 筑前煮				ご飯 きつね丼 豆と野菜の炒め煮 大根とあさりの煮浸し				ご飯 牛肉のソテーおろしソース もやしとさつま揚げの和え物 じゃがの煮ころがし																			
夕食	基本食	ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 大根の照り煮 菜の花ときのこのお浸し				ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 ポテトサラダ 竹輪の甘辛煮				ご飯 切干の卵焼き 桜エビと小松菜の焼きそば おぐらの酢の物																			