

2019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	1444	54.2	32.3	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				
		1596	75.2	32.7	7.4	1415	49.9	35.1	4.1	1425	51.5	32	5.6	1404	59.6	29.2	5.4	1516	62.9	32.2	5.9												
朝食	基本食	ご飯 高野とえびの卵とじ ピリ辛こんにやく				ご飯 青菜の煮浸し めかぶの酢の物				ご飯 切干大根とキャベツのコンソメ煮 煮菜				ご飯 あさり入り炒り豆腐 竹輪の甘辛煮				ご飯 ほうれん草ときのこのソテー 卵とピーマンのソテー															
昼食	基本食	ご飯 ミニおせち				ご飯 鮭のバター醤油焼き ぜんまいの炒め煮 キャベツのスープ煮				ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 大根とさつま揚げの炒め煮 おくらとなすの肉味噌炒め				ご飯 鶏肉と野菜炒め物 青梗菜とベーコンの炒め煮 ポークビーンズ				ご飯 赤飯 さわらの西京焼き 里芋の柚子味噌煮 筑前煮															
夕食	基本食	ご飯 つくねの照り焼き 白菜と厚揚げの中華炒め エリンギのたらこ炒め				ご飯 チキンソテーデミソース もやしのごま炒め いんげんオリーブ油煮				ご飯 豚のねぎ塩 さつま芋甘煮 ごぼうのピーナッツ炒め				ご飯 ほきの磯部焼き 厚揚げと小松菜のオイスター炒め ふきの土佐煮				ご飯 豚の煮合わせ 高野とえびの卵とじ なます															
		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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		1405	60.7	26.8	5.9	1634	67.3	43.4	6.4	1435	49.1	34.6	7.6	1359	48.2	22.2	5.3	1395	52.5	34.3	4.6	1483	54.7	35.4	5.1	1433	53.4	36	5.6				
朝食	基本食	ご飯 五目煮豆 絹さやの土佐和え				ご飯 かぶのクリーム煮 シルバーサラダ				ご飯 大根とツナの炒め物 オクラと昆布のゴマ和え				ご飯 大根とあさりの煮浸し フロッコリーのピーナッツ和え				ご飯 切干大根のおかず炒め 揚げ茄子のポン酢かけ				ご飯 かぼちゃのいとこ煮 だし巻き卵				ご飯 ちゃんちゃん焼き風 カリフラワーのカレー炒め							
昼食	基本食	ご飯 高野とつくねの煮物 かにとチンゲン菜の玉子とじ 金平ごぼう				散らし寿司 ぶりの照り焼き				豚汁うどん インゲンとしらすのソテー キャベツと豆のトマト煮				オムレツミートソース 大豆と鶏の煮物 白菜の炒め煮				ご飯 あじの磯辺焼き 若竹煮 れん根の高菜炒め				ご飯 豚肉ときのこの旨煮 スイートポテトサラダ 高野の含め煮				ご飯 さばの照り焼き かぼちゃのマーボー風 なすの甘酢漬け							
夕食	基本食	ご飯 姫鯛の蒸し煮 菜の花と豚のピリ辛炒め きゅうりと油あげのなます				ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 青菜ときのこの煮浸し おかか和え				ご飯 太刀魚の梅かつお焼き さつま芋のジャーマンポテト 人参のごま味噌和え				ご飯 肉じゃが 棒々鶏 こんにやくとごぼうの味噌煮				ご飯 厚揚げと野菜のチゲ風 カリフラワーチーズ 白菜のゆず甘酢和え				ご飯 ホキのマスタード焼き 切り昆布と豚のチャブチェ風 えのきの酢の物				ご飯 鶏肉の焼き南蛮 竹の子の中華炒め 白菜の生姜和え							
		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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		1439	42.8	39.5	4.7	1425	60.4	28.7	4.1	1430	58.2	31.8	4.7	1377	54.1	21.6	5.2	1494	56.7	38.9	5	1368	51.8	27.7	5.7	1553	62.1	43	6.4				
朝食	基本食	ご飯 ごぼうのバターソテー 人参としめじの甘辛煮				ご飯 豆腐とゆで卵のグラタン ささみのカレーマヨサラダ				ご飯 じゃが芋とベーコンのソテー ほうれん草の白和え				ご飯 キャベツのスープ煮 竹輪の胡麻和え				ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 キャベツの梅おかか				ご飯 マーボーキャベツ 切干ときゅうりの和え物				ご飯 麩とツナの卵炒め エリンギのオイスター炒め							
昼食	基本食	ご飯 山形いも煮風 青菜とじゃこの煮びたし 炊き合わせ				ご飯 カレイのゴマ焼き 鶏肉とフロッコリーの炒め物 麻婆春雨				ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 揚げ出し豆腐 インゲンとしらすのソテー				ご飯 たらとトマトソース かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 鶏肉のピーナッツ炒め				ご飯 厚揚げと白菜のあんかけ丼 五目きんぴら かに玉風				ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 大根サラダ チャブチェ風				ご飯 タコライス 真砂炒め かぼちゃの三色金平							
夕食	基本食	ご飯 メルのみニエルタルタル添え 白菜のツナ和え ピーマンの三色金平				ご飯 豚と野菜の味噌炒め かぶの煮物 えのきとオクラのわさび和え				ご飯 あじのみりん焼き きのこの炒め煮 大豆サラダ				ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ きのこの金平風 青菜のからし和え				ご飯 さわらの幽庵焼き きのこほうれん草の和風スパゲッティ 水菜のナムル				ご飯 豚とれん根の照り煮 青菜の磯和え おから				ご飯 ぶりの焼き浸し 小松菜ともやし胡麻和え 昆布の佃煮							

2019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	1444	54.2	32.3	5.5

株式会社 優食-施設A メイン+2

		日				月				火				水				木				金				土			
		20日				21日				22日				23日				24日				25日				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
		1427	57.8	30.5	5.3	1461	52.1	32.9	5.6	1373	48.5	33.9	4.8	1371	49.6	28.9	5.1	1608	49.7	34.9	6.2	1410	52.7	33.7	6.3	1381	45.8	29.3	4.6
朝食	基本食	ご飯 豚肉と春雨の旨煮 酢の物				ご飯 かぼちゃとつくねのあっさり煮 海藻サラダ				ご飯 里芋の海苔まぶし めかぶ酢の物				ご飯 ミニロールキャベツ 白菜とハムのサラダ				ご飯 さつま芋とあげの煮物 ふきのじゃこ煮				ご飯 がんもの煮物 めかぶのねばねばサラダ				ご飯 鶏とキャベツのんにく醤油炒め にら卵炒め			
昼食	基本食	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き ソーセージの酢豚風 にらとベーコンのスクランブル				ご飯 豚のカレー炒め 金平ごぼう じゃがの煮っころがし				ご飯 メルルーサ磯辺揚げ 豆腐のチャンプルー 卵の切干大根炒め				ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き 青菜ときのこの煮浸し 根菜のごま煮				ご飯 チキンカレー 根菜サラダ				ご飯 ハンバーグハヤシソース ササミとほうれん草のゴママヨ和え 白菜とウインナーの中華煮				ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 もやしとさつま揚げのみぞれ和え パスタと野菜のソテー			
夕食	基本食	ご飯 鶏肉マスタードソテー 白菜とあさりの煮びたし カリフラワーとツナのサワー漬け				ご飯 たら卵マヨネーズ焼き ひじきの白和え なすとピーマンのみそ炒め				ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 青菜の味噌炒め もやしナムル柚子こしょう				ご飯 赤魚の生姜煮 卵とブロッコリーオイスター炒め コールスロー				ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 ひじきとツナ炒め カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 ほきゴマしそ焼き 豆苗と春雨の炒め物 海藻和え				ご飯 干草焼き マセドアンサラダ ひじきと野菜のゴマ炒め			
		27日				28日				29日				30日				31日											
		1494	54.7	39.3	5	1397	50.2	22.7	6.4	1454	45.1	36.2	5.2	1386	46.1	22.7	5.5	1407	57.1	30.4	5.4								
朝食	基本食	ご飯 鶏肉ときのこの甘辛煮 ピーマンのコンソメ炒め				ご飯 じゃが芋の煮付け 酢の物				ご飯 揚げ餃子のあんかけ キャベツのフレック炒め				ご飯 かぼちゃのレーズン煮 人参金平				ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 きゅうりと油あげのなます											
昼食	基本食	ご飯 太刀魚のマスタード焼き さつま芋とピーマンじゃこ炒め 青梗菜とエビの炒め物				大根としらすごはん チキンソテーデミソース 塩麴かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ				ご飯 おでん ハムのマリネ ごぼうと鶏肉の味噌炒め				ご飯 ひき肉玉子とじ井 ひじきの五目煮 大根とツナの炒め物				ご飯 豚肉のごま焼き キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め 里芋の煮物											
夕食	基本食	ご飯 八宝菜 真砂炒め 切干大根の胡麻和え				ご飯 かれないの味噌煮 青梗菜の辛子和え 人参ひじきカレー炒め				ご飯 ブルコギ風(韓国風すき焼き) 白菜の中華スープ煮 わかめサラダ				ご飯 鶏団子の中華あん 彩りビーフン ブロッコリーのごまチーズ和え				ご飯 ほっけの塩焼き エビとれんこんのハーブ炒め 竹輪とわかめの酢味噌かけ											