

2018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	1425	52.7	31.8	5.0

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
		1352	54.4	25.5	3.8	1419	53.2	34.3	5	1353	53.8	23.6	5.9	1444	53.1	36.5	4.1	1531	63.4	38.5	5.4	1315	48.1	20.3	5.2				
朝食	基本食	ご飯 大根とじゃこの煮浸し ほうれん草のバターソテー				ご飯 白菜と厚揚げの中華炒め カリフラワーのカレー炒め				ご飯 ひじきの煮物 きのこ絹さや炒め				ご飯 彩りビーフン なすのオランダ煮				ご飯 あさり入り炒り豆腐 エリンギとピーマンの金平風				ご飯 昆布と切干の炒め煮 なます							
昼食	基本食	ご飯 ミニおせち				ご飯 鮭の照り焼き 塩麴かぼちやの煮物 青菜とエビの塩炒め				ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 里芋の海苔まぶし 高野とかにカマの煮物				ご飯 ほきゴマしそ焼き 厚揚げと小松菜のオイスター炒め パスタと野菜のソテー				ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 五目煮豆 高野とえびの卵とじ				ご飯 鶏団子のケチャップ味 あさり入り炒め煮 キャベツの白味噌炒め							
夕食	基本食	ご飯 つくねの照り焼き 青菜の煮浸し エリンギのたらこ炒め				ご飯 鶏の味噌焼き キャベツと竹輪の煮浸し もやしのソテー				ご飯 赤魚の塩焼き 大根とあさりの煮浸し ブロッコリーとベーコンにんにく炒め				ご飯 豚の生姜焼き エビとれんこんのハーブ炒め じゃが芋の明太バター				ご飯 根菜と鶏肉の炊き合わせ れんこん柚子こしょう炒め 絹さやの土佐和え				ご飯 さわらのごままぶし かにとチンゲン菜の玉子とじ れんこんの梅和え							
		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
		1428	53.9	31.4	5.4	1468	58	29.8	5	1477	37.4	37.6	4.6	1423	58.3	30.7	5.8	1411	50.6	30.4	5.3	1431	55.2	32.1	5.1	1413	49.4	37.6	5.4
朝食	基本食	ご飯 信田巻 きゅうりと油あげのなます				ご飯 えびしゅうまい おかか和え				ご飯 かぼちやのレーズン煮 人参のごま味噌和え				ご飯 青菜ときのこの煮浸し こんにやくとごぼうの味噌煮				ご飯 れんこんの高菜炒め 白菜のゆず甘酢和え				ご飯 青菜と高野煮 えのきの酢の物				ご飯 なすと厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え			
昼食	基本食	ご飯 鮭の磯辺焼き 青菜ときのこの煮浸し 大根とツナの炒め物				ご飯 豚とれんこんの照り煮 さつま芋のジャーマンポテト 大根のそぼろ煮				ご飯 きんちやくと野菜の炊き合わせ スパゲッティサラダ 切干大根のおかず炒め				散らし寿司 ほっけのハーブ焼き				ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 切り昆布と豚のチャブチエ風 キャベツと豆のトマト煮				ご飯 さばの照り焼き 鶏肉とブロッコリーの炒め物 ごぼうのバターソテー				ご飯 牛肉と豆腐の煮込み 白菜のツナ和え 炊き合わせ			
夕食	基本食	ご飯 豚肉とかぼちやの煮物 炒り豆腐 オクラと昆布のゴマ和え				ご飯 赤魚の幽庵焼き インゲンとしらすのソテー ブロッコリーのピーナッツ和え				ご飯 牛肉おろし煮 じゃが芋の煮物 揚げ茄子のポン酢かけ				ご飯 厚揚げの甘味噌炒め かぼちやのスープ煮 春雨のごまダレ				ご飯 たら甘辛煮 スイートポテトサラダ 人参金平				ご飯 豚と野菜の味噌炒め かぼちやのマーボー風 インゲンのごまヨネーズ				ご飯 ほきの梅ごま焼き 青菜とじゃこの煮びたし ささみのカレーマヨサラダ			
		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
		1480	48.8	31.2	4.8	1449	56.5	34.9	5.4	1375	54.2	27.3	4.7	1410	49.1	33.1	5.5	1399	52.9	26.2	5.5	1450	56.7	34	5	1366	52.1	28.5	5.1
朝食	基本食	ご飯 さつま芋と昆布の煮付け ピーマンの三色金平				ご飯 えび団子のスープ煮 えのきとオクラのわさび和え				ご飯 しらたきと豚の甘辛炒め 酢の物				ご飯 鶏肉のピーナッツ炒め 青菜のからし和え				ご飯 豚肉としめじの梅しそ炒め いんげんとベーコンのソテー				ご飯 高野の含め煮 おから				ご飯 かぼちやの三色金平 昆布の佃煮			
昼食	基本食	ご飯 メルのムニエルタルタル添え かぶの煮物 じゃが芋とベーコンのソテー				ご飯 チキンのマスタード焼き きのこの炒め煮 キャベツのスープ煮				ご飯 あじの西京焼き きのこの金平風 野菜とさつま揚げの炒め物				ご飯 煮込みハンバーグ もやしのエスニックサラダ 白菜の炒め煮				豚汁うどん 青菜の磯和え 麩とツナの卵炒め				ご飯 鶏肉のわさびしょうゆ焼き 小松菜ともやし胡麻和え 豚肉と春雨の旨煮				ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き きのこほうれん草の和風スパゲッティ けんちん煮			
夕食	基本食	ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 豆と野菜の炒め煮 ほうれん草の白和え				ご飯 かれないの煮付け 大根とじゃこの煮浸し 竹輪の胡麻和え				ご飯 温豚しゃぶしゃぶ かぼちやと玉ねぎのカレー炒め煮 キャベツの梅おかか				ご飯 ぶりの塩焼き ひじきれんこんサラダ キャベツのガーリック炒め				ご飯 鶏肉じゃが 大根サラダ エリンギとピーマンの金平風				ご飯 鮭の西京焼き 真砂炒め 酢の物				ご飯 豚の生姜煮 五目煮豆 海藻サラダ			

2018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	1425	52.7	31.8	5.0

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	
		1460	57.2	35.6	3.9	1449	57.1	35.6	4.3	1509	46.2	38.7	6.4	1339	48.9	24.6	4.7	1324	46.8	21.4	4.8	1459	46.1	37.4	5.2	1439	58.2	30.9	5.3	
朝食	基本食	ご飯 にらとベーコンのスクランブル カリフラワーとツナのサワー漬け				ご飯 チャウダー なすとピーマンのみそ炒め				ご飯 炊き合わせ もやしナムル柚子こしょう				ご飯 根菜のごま煮 コールスロー				ご飯 かぼちゃのほっくり煮 カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 白菜とウインナーの中華煮 さつま芋の白和え				ご飯 なすのひき肉炒め ひじきと野菜のゴマ炒め				
昼食	基本食	ご飯 豚肉ときのこの温玉丼 里芋の海苔まぶし ひじきの白和え				ご飯 たらのクリームソース 厚揚げとしらたきの煮もの あさりとまいたけの玉子とじ				ご飯 カレー 根菜サラダ				ご飯 ほきのねぎ味噌焼き こんにやくと玉ねぎ生姜焼き がんもの煮物				ご飯 おでん きのこビーフン 鶏とキャベツのにんにく醤油炒め				ご飯 豚のねぎ塩 マセドアンサラダ 炊き合わせ				ご飯 カレイのゴマ焼き 煮菜 豚肉とじゃが芋のピリ辛炒め				
夕食	基本食	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 金平ごぼう いんげんのごま和え				ご飯 鶏の照り煮 豆腐のチャンプル 白菜とハムのサラダ				ご飯 さばのゆかり焼き 青菜ときのこの煮浸し ピーマンのコンソメ炒め				ご飯 チンジャオロース エビとトマトのスパゲッティ めかぶのねばねばサラダ				ご飯 白身魚のトマト煮込み 巾着煮 きゅうりの昆布和え				ご飯 白身フライ もやしとさつま揚げのみぞれ和え きのこと豆苗の塩麴炒め				ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 水菜と大根のサラダ あさりとにらの炒め物				
		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													
		1517	52.3	42.1	3.9	1385	47.8	27.5	4.7	1437	51.8	35.1	5.7	1467	61	32.4	4.9													
朝食	基本食	ご飯 さつま芋ほっくり煮 シルバーサラダ				ご飯 塩麴かぼちゃの煮物 人参ひじきカレー炒め				ご飯 大根とあさりの煮浸し わかめサラダ				ご飯 ひじきの五目煮 ブロッコリーのごまチーズ和え																
昼食	基本食	ご飯 鶏肉の卵マヨネーズ焼き 青梗菜の辛子和え 白菜の炒め煮				ご飯 オムレツミートソース 白菜の中華スープ煮 根菜と豚のカレー炒め				ご飯 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き さつま芋とピーマンじゃこ炒め 小松菜とわかめのさっと煮				焼肉丼 青梗菜とじゃこの煮びたし そぼろ芋																
夕食	基本食	ご飯 あじの梅かつお焼き ごぼうサラダ キャベツのフレーク炒め				ご飯 豚の煮合わせ ハムのマリネ 人参金平				ご飯 白菜と海鮮塩炒め 厚揚げの炊き合わせ きゅうりと油あげのなます				ご飯 さわらのしそごま焼き キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め ピーナッツ和え																