



2019年8月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1454	53.6	35.3	5.3

株式会社 優食-施設A メイン+2

		日				月				火				水				木				金				土			
		18日				19日				20日				21日				22日				23日				24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
		1490	53.5	40.3	5.8	1487	59	33.9	4.8	1467	56	34.3	6	1415	45.4	33	5.4	1404	52.2	25.8	6.8	1391	51.2	32.3	5.7	1550	44.7	50.6	5.2
朝食	基本食	ご飯 野菜炒め おくらの玉子とじ				ご飯 もやしのチャンプルー コールスロー				ご飯 里芋の塩味煮 インゲンのたらこ和え				ご飯 じゃが芋とソーセージのマスタード炒め おくらとめかぶおおかか和え				ご飯 麩とツナの卵炒め めかぶの酢の物				ご飯 青菜ときのこの煮浸し わかめのおかず和え				ご飯 豆苗と春雨の炒め物 いんげんの柚子こしょうマヨ和え			
昼食	基本食	太刀魚の梅かつお焼き 青菜とあさりの煮びたし かぼちゃのいとこ煮				ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 豆と野菜の炒め煮 じゃがいもと竹輪の煮物				ご飯 さばの甘酢だれかけ ゴーヤとなすの卵とじ エビとキャベツの甘味噌炒め				ご飯 ハンバーグきこり風 金平ごぼう 揚げ茄子のおろし和え				五目冷やし中華 炊き合わせ パナナ				ご飯 鮭の西京焼き わかめの卵とじ ドライじゃがカレー				ご飯 ビーフシチュー キャベツとツナサラダ オレンジ			
夕食	基本食	ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 厚揚げのくず煮 サラダ漬け				ご飯 たらのカレームニエル ほうれん草とひき肉ソテー おくらのわさび和え				ご飯 鶏肉のごま味噌焼き もやしとさつま揚げのみぞれ和え 人参としめじの甘辛煮				ご飯 さわらの幽庵焼き もやしのエスニックサラダ 鮭としらたきのごま炒め				ご飯 スペイン風オムレツ 豚キムチ炒め かに風味サラダ				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 冬瓜のあんかけ 梅おおかか和え				ご飯 かれいのから揚げ 金平ごぼう アスパラマヨ和え			
		25日				26日				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	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
		1484	54.1	43.3	5.3	1375	51.9	26.8	4.8	1436	56.8	35.4	4.8	1419	54.4	34.9	4.6	1624	66.3	47.2	5.2	1524	44	45	4.9	1407	51.7	27.2	4.4
朝食	基本食	ご飯 焼き豆腐の肉味噌かけ 白菜とかにかまのサラダ				ご飯 インゲン味噌炒め 穴子の酢の物				ご飯 目玉焼き ピーマンのコンソメ炒め				ご飯 ごぼうと昆布ごま炒め 人参とツナの炒め物				ご飯 煮合わせ シルバーサラダ				ご飯 野菜のケチャップカレー炒め いんげんのくるみ和え				ご飯 豆腐とゆで卵のグラタン なめたけおろし			
昼食	基本食	ご飯 ロールキャベツ きのこのピリ辛ごま炒め 小松菜チャンプルー				ご飯 あじの磯辺焼き マセドアンサラダ 鶏肉のピーナッツ炒め				ゆかりごはん 豚肉とかぼちゃの煮物 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え 高野の含め煮				ご飯 ほっけの生姜醤油焼き ほうれん草のバターソテー ちくわとキャベツの味噌炒め				ご飯 塩ダレ豚丼 青菜の煮浸し チャウダー				ご飯 牛肉ケチャップ炒め さつま芋の塩麴煮 小松菜と高野煮				ご飯 ホキのピリ辛味噌焼き 白菜と水菜の煮浸し 中華風五目煮			
夕食	基本食	ご飯 鶏の利休煮 ラタトゥイウ (フランス料理) キャベツの生姜和え				ご飯 白菜と海鮮塩炒め かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ なすのオランダ煮				ご飯 赤魚と巾着の煮合せ きのこじゃが芋のソテー 菜果なます				ご飯 すき焼き ビーンズサラダ 洋風切りれん根				ご飯 ぶりのにんにくしょうゆ焼き かぼちゃのレーズン煮 白菜とハムのサラダ				ご飯 肉団子と白菜のオイスター煮 イタリア風ツナサラダ おから				ご飯 鶏肉マスタードソテー ひじきれん根サラダ きのこの山椒しぐれ煮			