

2020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	53.2	34.5	5.3

株式会社 優食一施設 A

		日				月				火				水				木				金				土							
																										1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	53.1	41.5	5.6																												
朝食	基本食																									ご飯 五目煮豆 だし巻き卵							
昼食	基本食																									ご飯 ハンバーグトマトソース 華風炒め 小松菜とわかめのさっと煮							
夕食	基本食																									ご飯 あじのハーブ焼き なすの味噌炒め 人参金平							
		2日				3日				4日				5日				6日				7日				8日							
		1365	54	24.6	4.4	1423	47.6	34.3	4.7	1580	46.3	47.3	5.4	1408	52	34.8	5	1524	56	39.1	5.2	1451	48.8	37	5.5	1470	53.8	36.1	4.5				
朝食	基本食	ご飯 白菜と水菜の煮浸し キャベツソテー				ご飯 五目巾着の炊き合わせ おくら酢の物				ご飯 じゃが芋のマーボー風 いんげんのごま和え				ご飯 クラムチャウダー きゅうりの昆布和え				ご飯 鶏のみぞれ煮 シルバーサラダ				ご飯 もやしと竹輪炒め おくらと昆布のゴマ和え				ご飯 ごぼうのベーコン炒め 人参とツナの炒め物							
昼食	基本食	ご飯 カレイのゴマ焼き シーフードスパゲッティ エリンギと豚のバターしょうゆ炒め				ご飯 豚しゃぶ梅タレかけ 里芋の海苔まぶし ラタトゥイウ (フランス料理)				ご飯 夏野菜カレー グリーンサラダ オレンジ				ご飯 チキンソテーデミソース カラーピーマンのソース炒め 青菜と高野煮				ご飯 オムレツミートソース 鶏と野菜のミルクシチュー けんちん煮				ご飯 太刀魚の梅かつお焼き きゃべつの和風サラダ 玉子と春雨の炒め物				ご飯 豚の生姜焼き 塩麴かぼちやの煮物 なすときのこの炒め物							
夕食	基本食	ご飯 鶏肉じゃが 五色なます 小松菜のたらこ炒め				ご飯 鮭のカレームニエル 青梗菜の炒め物 海藻和え				ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 里芋の柚子味噌煮 アスパラマヨ和え				ご飯 さばの塩焼き① フロクローとさつま芋のサラダ 竹輪とこんにやくの金平風				ご飯 チキンのマスタード焼き わかめの卵とじ 大葉の酢の物				ご飯 厚揚げと豚肉の旨煮 里芋と茄子の揚げだし 磯辺和え				ご飯 たらのみそ漬焼き ほうれん草とひじきのサラダ 明太炒り豆腐							
		9日				10日				11日				12日				13日				14日				15日							
		1517	56.1	43.2	5.9	1403	49.2	24.9	4.7	1481	55.4	38	6.2	1374	55.3	32	5.1	1450	54.8	30.2	4.5	1385	50.9	30.8	4.8	1468	62.7	28	5.7				
朝食	基本食	ご飯 れんこんとひき肉の金平風 カリフラワーと卵炒め				ご飯 青菜とベーコンスープ煮浸し きゅうりと油あげのなます				ご飯 パスタと野菜のソテー いんげんオリーブ油煮				ご飯 白菜の生姜炒め カリフラワーとツナのサワー漬け				ご飯 切り昆布と豚のチャブチェ風 もずく酢				ご飯 エビとキャベツの甘味噌炒め あさりの酢の物				ご飯 青菜とじゃこの煮びたし めかぶ酢の物							
昼食	基本食	ご飯 ぶりの焼き浸し じゃが芋とピーマンのソテー ソース焼きそば				ご飯 鶏肉ガーリック炒め さつま芋のレモン煮 揚げ茄子のおろし和え				ご飯 うな玉井 海鮮シュウマイ ひじきの煮物				ゆかりごはん 豚肉のおろし煮 かにかま玉子ロール ほうれん草ときのこのソテー				ご飯 親子丼 彩りビーフン マカロニのカレーソテー				ご飯 洋風卵焼き ツナとごぼうの炒め煮 かぼちやの三色金平				ご飯 鮭のゆかり焼き 野菜炒め 親子玉ねぎ							
夕食	基本食	ご飯 豚のねぎ塩 厚揚げの炊き合わせ 梅おかか和え				ご飯 ホキの照り煮 キャベツとじゃこのオイスター炒め えのきの酢の物				ご飯 チキンのトマト煮 冬瓜のあんかけ ほうれん草のじゃこ和え				ご飯 メバルの西京焼き 卵のポテトサラダ あさりとにらの炒め物				ご飯 豚肉とかぼちやの煮物 自家製豆腐 もやしのソテー				ご飯 赤魚の塩麴梅焼き スパ卵サラダ いんげんとベーコンのソテー				ご飯 鶏と厚揚げにんにく炒め 高野の含め煮 糸こんにやくとツナの金平							

2020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	53.2	34.5	5.3

株式会社 優食一施設 A

		日				月				火				水				木				金				土			
		16日				17日				18日				19日				20日				21日				22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
		1328	49.1	25.3	4.8	1472	55.7	33.5	6	1507	53.4	43.2	4.6	1379	55.3	22.5	5	1550	54.8	38.1	7	1541	49.1	42.7	4.5	1426	50.5	38.7	4.8
朝食	基本食	ご飯 青菜の煮浸し 白菜とかにかま煮浸し				ご飯 じゃが芋のミートソース焼き 豆苗とベーコン炒め				ご飯 スパゲッティサラダ エリンギのオイスター炒め				ご飯 切干大根と高野の煮物 サラダ漬け				ご飯 豆と野菜の炒め煮 おくらのみずみね和え				ご飯 ゴーヤとなすの卵とじ きゅうりとちくわのおかか和え				ご飯 金平ごぼう 鮭としらたきのごま炒め			
昼食	基本食	ご飯 トルコ風肉団子 ビーンズサラダ キャベツの白味噌炒め				ご飯 さばの味噌焼き 塩焼きそば 豚肉となめこのおろし和え				ご飯 ごま味噌肉じゃが 厚揚げのくず煮 根菜のたらこ煮				ご飯 たらこのクリームソースかけ ほうれん草とひき肉ソーテー 洋風炒り豆腐				ご飯 五目冷やし中華 じゃが芋とソーセージのマスタード炒め バナナ				ご飯 ほきの卵マヨネーズ焼き もやしのエスニックサラダ 麩とツナの炒め物				ご飯 厚揚げの和風麻婆 冬瓜スープ煮 豚キムチ炒め			
夕食	基本食	ご飯 さわらの香味焼き 棒々鶏 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 里芋の煮物 おくらのみずみね和え				ご飯 太刀魚のハーブ焼き 青菜とあさりの煮びたし コールスロー				ご飯 親子煮 じゃがいもと竹輪の煮物 インゲンのたらこ和え				ご飯 ぶりの梅みそ焼き キャベツと豆のトマト煮 中華風和え物				ご飯 豚肉と白菜の含め煮 えびカツ なすの梅和え				ご飯 ほっけのバター醤油焼き にら卵炒め 人参としめじの甘辛煮			
		23日				24日				25日				26日				27日				28日				29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
		1463	54.4	33.2	6	1536	67.5	27.4	6.6	1481	59.4	41	5.1	1558	46.5	42.3	5.3	1372	55.3	27	5.8	1440	55	36.6	5.9	1425	52.1	31.2	5.5
朝食	基本食	ご飯 ポークビーンズ キャベツとかにかま炒め				ご飯 じゃが芋とベーコンのソーテー いんげんのピーナッツ和え				ご飯 昆布とツナの炒り煮 ブロッコリーとかにかま炒め				ご飯 きのこのピリ辛ごま炒め キャベツの生姜和え				ご飯 鶏肉のピーナッツ炒め わかめとあさりの煮物				ご飯 ブロッコリーとベーコンにんにく炒め わかめとツナの酢の物				ご飯 ちくわとキャベツの味噌炒め カリフラワーのカレー炒め			
昼食	基本食	ご飯 豚の鉄板焼き えび団子のスープ煮 厚揚げ甜麺醬炒め				散らし寿司 めばるのみそ漬け焼き 卵豆腐				ご飯 鶏肉のカレー焼き じゃが芋の金平 インゲンと豚の味噌炒め				ご飯 ロコモコ丼 マセドアンサラダ 小松菜のソース炒め				ご飯 赤魚の白味噌焼き きのこじゃが芋のソーテー ごぼうと昆布ごま炒め ツナサラダ				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 炊き合わせ 小松菜の炒め物				わかめご飯 さわらのマスタードマヨ焼き かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め			
夕食	基本食	ご飯 きんちやくと野菜の炊き合わせ 炒り鶏 もやしごま和え				ご飯 鶏肉の中華風炒め物 かぼちゃのいとこ煮 白菜とハムのサラダ				ご飯 メルルーサのトマトソース 小松菜チャンプルー 穴子の酢の物				ご飯 すき焼き さつま芋の塩麹煮 なすの味噌和え				ご飯 白菜と海鮮塩炒め 信田巻 いんげんの柚子こしょうマヨ和え				ご飯 かれの幽庵焼き ほうれん草のバターソーテー さつま芋の白和え				ご飯 鶏肉と野菜炒め物 大根の味噌かけ おくらのみずみね和え			
		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																				
		1367	47.9	25.4	5.3	1484	47.2	38.2	6																				
朝食	基本食	ご飯 チャウダー こんにやくのピリ辛炒め				ご飯 スクランブルエッグ 青菜のみずみね和え																							
昼食	基本食	ご飯 厚揚げの酢豚風 カレー肉じゃが 春雨の炒め物				ご飯 牛肉とキャベツのごま味噌炒め 五目巾着 じゃが芋のピリ辛煮																							
夕食	基本食	ご飯 あじの蒲焼 ポークチャップ なめたけおろし				ご飯 肉団子の煮物 白菜の洋風煮びたし 酢の物																							