

2020年12月度 献立表

白米の場合はエネルギー+30、たんぱく質-1、脂質-9.2、ビタミンB1-0.53、ビタミンB2-0.18になります

		日					月					火					水					木					金					土				
		1日					2日					3日					4日					5日														
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物					
朝食	基本食	1544	54.5	50.3	5.7	207.8	1255	50.8	20	6.1	208.5	1444	48.9	30.1	5.1	229.2	1448	56.4	36.2	5.4	211.1	1487	61.9	25.9	5.4	228										
		ご飯 にらとベーコンのスクランブル ほうれん草のゆず和え					ご飯 煮野菜 えのきの酢の物					ご飯 マカロニのカレーソテー ナムル					ご飯 ごぼうのすき煮 アスパラガスのごまマヨ和え					ご飯 大根の炒め煮 キャベツとツナの pasta サラダ														
昼食	基本食																																			
		海鮮塩焼きそば ポークチャップ 豆乳シチュー					ご飯 温豚しゃぶしゃぶ かぶの煮物 卵とじ煮					ご飯 オムレツきのこソース 大豆と鶏の煮物 大根とあさりの煮浸し					ご飯 あじの磯辺焼き 青菜とじゃこの煮びたし 高菜ビーフン					ご飯 親子丼 きのこの炒め煮 バナナ														
夕食	基本食																																			
		ご飯 牛肉となすの炒め物 大根の照り煮 カリフラワーと卵のサラダ					ご飯 焼き魚の中華風あんかけ れんこんのそぼろ煮 酢の物					ご飯 鶏肉ケチャップ煮 かぼちゃのマーボー風 キャベツの甘酢					ご飯 厚揚げとごぼうの煮物 玉子焼き なすの味噌和え					ご飯 かれいの幽庵焼き インゲンと豚の味噌炒め 大根菜と竹輪の玉子とじ														
		6日					7日					8日					9日					10日					11日					12日				
朝食	基本食	1426	51.5	28.6	5.3	227.2	1553	61.2	42.6	7.1	221.4	1437	49.1	41	4.2	208.4	1496	55.1	34.5	6	220.9	1410	48.2	38.7	5.1	207.6	1446	51.5	34.1	5.9	218.2	1444	54	23.9	6.1	238
		ご飯 きのこほうれん草の和風スパゲッティ ピーマンのコンソメ炒め					ご飯 アスパラとベーコンにんにく炒め 人参と鶏ミンチの卵とじ					ご飯 青菜の煮浸し だし巻き卵					ご飯 キャベツとじゃが芋の炒め物 ひじきの白和え					ご飯 青菜とベーコンスープ煮浸し 白菜梅おほか和え					ご飯 なすのひき肉炒め 明太炒り豆腐					ご飯 かぼちゃのレーズン煮 人参ひじきカレー炒め				
昼食	基本食																																			
		ご飯 さわらの漬け焼き もやしとさつま揚げのみぞれ和え 春雨の生姜炒め					ご飯 ビビンバ丼 煮合わせ オレンジ					ご飯 太刀魚から揚げ ほっくりかぼちゃ ほうれん草ときのこのソテー					ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 海鮮シュウマイ 切干大根のおかず炒め					ご飯 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き 小松菜としらすのゴマ炒め きのこマリネ					ご飯 大根菜と油揚げの混ぜご飯 おでん 白菜とウィンナーの中華煮 ごぼうサラダ					ご飯 ほっけの香味焼き 厚揚げとしらすの煮もの 鶏肉のピーナッツ炒め				
夕食	基本食																																			
		ご飯 回鍋肉 さつま芋と昆布の煮付け きゅうりとオクラおほか和え					ご飯 さばの味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 きゅうりとちくわのおほか和え					ご飯 鶏肉のカレー焼き かにとチンゲン菜の玉子とじ おぐらのわさび和え					ご飯 たらのバター醤油焼き スパ卵サラダ わかめとあさりの煮物					ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 巾着煮 大葉の酢の物					ご飯 ほきの梅ごま焼き いんげんとしめじの塩麹炒め 酢の物					ご飯 つくね炊き合わせ ごぼうとツナの炒め煮 ふきの金平				
		13日					14日					15日					16日					17日					18日					19日				
朝食	基本食	1387	54.7	27.5	4.3	223	1413	52.3	34.6	4.4	211.8	1504	53.7	25.1	4.9	241.1	1343	47	25.3	4.5	223.3	1363	50.8	24.6	5.1	224	1588	54.1	35.7	5.7	244.5	1513	61.3	38.8	6.8	216.6
		ご飯 カスレ（フランス煮込み料理） きのこ絹さや炒め					ご飯 なすとわかめのペペロンチーノ風 カレーソテー					ご飯 里芋のかにあんかけ いんげんのくるみ和え					ご飯 絹さやの卵とじ 人参としめじの甘辛煮					ご飯 大根とウィンナーの甘辛炒め 小松菜の塩昆布和え					ご飯 厚揚げ甜麺醬炒め あさりとにらの炒め物					ご飯 スクランブルエッグ ひじきと野菜のゴマ炒め				
昼食	基本食																																			
		ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 さつま芋の塩麹煮 もやしと鶏のさっぱり和え					ご飯 メルルーサのトマトソース 大根とじゃこの煮浸し 華風春雨炒め					ご飯 鶏肉マスタードソテー さつま芋のレモン煮 和風ごぼうサラダ					ご飯 カレイのゴマ焼き かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 チャプチェ風					ご飯 豚肉のおろし煮 塩麹かぼちゃの煮物 キャベツと豆のトマト煮					ご飯 クリームシチュー きゃべつの和風サラダ バナナ					ご飯 擬製豆腐 ごぼうと豚の煮物 クリームパスタ				
夕食	基本食																																			
		ご飯 めばるのねぎ焼き 薄切りポテトグラタン風 おくらと大豆のおほか和え					ご飯 豚の生姜焼き 深川煮 カリフラワーとツナのサワー漬け					ご飯 赤魚の幽庵焼き 炒り豆腐 きゅうりと油あげのなます					ご飯 高野の和風麻婆 根菜のごま煮 コールスロー					ご飯 あじの西京焼き 麩チャンプルー 水菜と大根のサラダ					ご飯 豚のカレー炒め じゃが芋のそぼろ煮 白菜の生姜和え					ご飯 さわらの照り焼き 大豆とカリフラワーコンソメ煮 モロヘイヤソテー				
		20日					21日					22日					23日					24日					25日					26日				
朝食	基本食	1553	49.6	40	5.2	237.7	1400	56.4	31.6	4.9	215	1491	57.9	36.6	5	217	1398	46.8	28.4	5.8	224.6	1611	65.7	48.1	8.3	216.3	1421	54.3	24.3	5	211.4	1529	53.5	43.4	4.4	213.7
		ご飯 里芋の味噌かけ ピーマンの三色金平					ご飯 エリンギと卵のバター醤油炒め ほうれん草のお浸し					ご飯 野菜炒め めかぶの酢の物					ご飯 華風炒め モロヘイヤとオクラの中華和え					ご飯 ぜんちゃん煮 菜果なます					ご飯 ぜんまいの炒め煮 もやし炒め					ご飯 もやしのごま炒め いんげんオリーブ油煮				
昼食	基本食																																			
		ご飯 チキンのマスタード焼き さつま芋のジャーマンポテト 炊き合わせ					ご飯 たらの香り焼き いんげん炒め おから入りポテトサラダ					ご飯 豚の鉄板焼き 揚げ出し豆腐 アスパラと鶏の味噌炒め					ご飯 塩昆布とツナご飯 ハンバーグステーキ 小松菜と油揚げの中華煮浸し 筑前煮					ご飯 クリスマスちらし寿司 鶏の中華風照り焼き 卵豆腐					ご飯 鮭の味噌マヨ焼き かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 厚揚げと青菜の炒め煮					ご飯 豚肉の五目うま煮 里芋の柚子味噌煮 鶏肉のピリ辛炒め				

2020年12月度 献立表

株式会社 優食
管理栄養士 出原 恵

白米の場合はエネルギー+30、たんぱく質-1、脂質-9.2、ビタミンB1-0.53、ビタミンB2-0.18になります

		日					月					火					水					木					金					土														
夕食	基本食	ご飯 厚揚げの甘味噌炒め かぼちゃの南蛮煮 わかめとツナの酢の物					ご飯 鶏肉のあっさり煮 青菜の味噌炒め ブロッコリーとささみのごま和え					ご飯 ぶりの梅照り焼き 青菜とあさりの煮びたし さつま芋の白和え					ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 里芋の海苔まぶし 生姜醤油和え					ご飯 オムレツハヤシソース エビとキャベツの甘味噌炒め きのこ豆苗の塩麹炒め					ご飯 親子煮 野菜のそぼろあんかけ 人参とツナの炒め物					ご飯 太刀魚のハーブ焼き おくらとなすの肉味噌炒め カリフラワーのカレー炒め														
		27日					28日					29日					30日					31日																								
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物					
		1311	50.6	19.8	6.2	221.6	1545	56.7	44.5	6	216.4	1361	52.4	33.2	4.5	204.2	1515	56.1	39	5.7	225	1449	62.8	42.4	8.4	209.2																				
朝食	基本食	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 わかめと白菜のゴマ炒め					ご飯 根菜と豚のカレー炒め なめこおろし和え					ご飯 ポークビーンズ ふきの土佐煮					ご飯 えび団子のスープ煮 小松菜のたらこ炒め					ご飯 きのこひじきの中華煮物 なすとピーマンのみそ炒め																								
昼食	基本食	ご飯 ほきの磯部焼き 人参しりしり（沖縄料理） ごぼうとひき肉の金平風					ご飯 牛肉と野菜の中華炒め 高野の煮びたし 野菜とさつま揚げの炒め物					ご飯 めばるのみそ漬け焼き 洋風炒り豆腐 キャベツのスープ煮					ご飯 豚肉の甘辛炒め 大学芋風 大根と昆布の煮物					ご飯 赤魚の塩焼き グリーンピースの卵とじ ピーマンの炒め物																								
夕食	基本食	ご飯 鶏団子のケチャップ味 白菜のブイヨンスープ煮 きのこの山椒しぐれ煮					ご飯 ほっけの幽庵焼き なすの揚げだし 竹輪の甘辛煮					ご飯 大根と豚肉の塩味煮 カラーピーマンのソース炒め ブロッコリーとかにかま炒め					ご飯 かれいの味噌煮 洋風玉子とじ いんげんとベーコンのソテー					かやくそば 白菜とあさりの中華煮 温泉卵（だし付き）																								