

2020年10月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1461	53.1	35.6	5.7

株式会社 優食一施設 A

		日				月				火				水				木 1日				金 2日				土 3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											
朝食	基本食																	1488	44.6	49.6	5	1437	50.4	37.7	4.8	1475	57.3	36.2	5.4	ご飯 ごぼうのバターソテー キャベツのガーリック炒め	ご飯 青菜とエビの塩炒め えのきの酢の物	ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 いんげんと豚ミンチの香味炒め								
昼食	基本食																													ご飯 ハンバーグステーキ 自家製豆腐 ベーコンと茄子のトマト炒め	ご飯 さわらのしそごま焼き スパゲッティサラダ 厚揚げときのこのピリ辛炒め	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 ビーンズサラダ 豆乳シチュー								
夕食	基本食																													ご飯 鶏肉の卵マヨネーズ焼き 大根サラダ 昆布の佃煮	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 豆腐のふわふわ枝豆 さつま芋の白和え	ご飯 さばの味噌焼き 彩りビーフン 青菜のピーナッツ和え								
		4日				5日				6日				7日				8日				9日				10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							
朝食	基本食	1407	47.8	33.6	4.5	1327	46.8	23.2	4.5	1695	53.1	48.6	5.9	1430	49	33.7	5.2	1356	49.2	26.3	5.6	1438	50.5	35.3	5	1373	50	28.4	6	ご飯 ごぼうとツナの金平風 エリンギのたらこ炒め	ご飯 シーフードクリームパスタ わかめと白菜のゴマ炒め	ご飯 かぼちゃのレーズン煮 枝豆と竹輪の玉子とじ	ご飯 ごぼうときのこの煮物 いんげんのごま和え	ご飯 青菜ときのこの煮浸し 酢の物	ご飯 卵とプロッコリーオオスター炒め アスパラマヨ和え	ご飯 れんこん柚子こしょう炒め 人参のごま味噌和え				
昼食	基本食																																	ご飯 太刀魚のトマトソース 五色なます インゲンとしらすのソテー	ご飯 鶏肉じゃが 大根の梅和え ごぼうと昆布炒め	ご飯 ドライカレー お芋のサラダ バナナ	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 巾着煮 昆布と切干の炒め煮	ご飯 ほっけの香味焼き キャベツのカレー炒め 大根とツナの炒め物	ご飯 厚揚げの和風麻婆 里芋の海苔まぶし 白菜の炒め煮	ご飯 白身魚のゆかり揚げ 麩チャンプルー 卵の切干大根炒め
夕食	基本食																																	ご飯 豚肉ときのこの旨煮 根菜の味噌煮 海藻和え	ご飯 たらの香草焼き 野菜炒め 絹さやの土佐和え	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き ツナサラダ ひじきと野菜のゴマ炒め	ご飯 ホキのマスタード焼き もやしと豚のさっぱり煮 ささみの辛子酢味噌和え	ご飯 温豚しゃぶしゃぶ さつま芋ほっくり煮 いんげんのくるみ和え	ご飯 メバルの煮付け キャベツと豆のトマト煮 もやしと揚げのごま酢	ご飯 鶏肉のつけ焼き エビとトマトのスパゲッティ ピーマンのコンソメ炒め
		11日				12日				13日				14日				15日				16日				17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							
朝食	基本食	1463	54.8	27.6	5.1	1361	57	29.2	13	1401	57.6	26.7	5.8	1599	56.8	47.7	6	1433	52.4	39.4	4.9	1400	55.7	31.6	5.5	1520	55.9	47.1	3.9	ご飯 青梗菜の炒め物 エリンギと豆苗の炒め物	ご飯 あさりとまいたけの玉子とじ 白菜とかにかまのサラダ	ご飯 厚揚げと青菜の炒め煮 だし巻き卵	ご飯 ポークビーンズ 酢の物	ご飯 豆腐のチャンプルー モロヘイヤとオクラの中華和え	ご飯 ひじきの煮物 グリーンピースのバターソテー	ご飯 スパゲッティナポリタン エリンギと卵のバター醤油炒め				
昼食	基本食																																	ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 里芋の白煮 豚のはりはり鍋風	ラーメン(醤油) きのこひじきの中華煮物 ほうれん草とひき肉ソテー	ご飯 豚肉と白菜の含め煮 炊き合わせ 炒り鶏	きのご飯 鮭のクリームソース かぼちゃのバター焼き 厚揚げとなすのピーナッツ炒め	ご飯 揚げ鶏と野菜の甘酢あん 青菜の煮浸し ごぼうサラダ	ご飯 さばの梅かつお焼き きのこサラダ 小松菜とウインナーのクリーム煮	ご飯 高野の和風麻婆丼 青梗菜と油揚げの中華煮浸し かぼちゃの三色金平
夕食	基本食																																	ご飯 赤魚の幽庵焼き かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め シルバーサラダ	ご飯 豚とれん根の照り煮 大根の煮物 キャベツとツナの Pasta サラダ	ご飯 かれの味噌煮 いんげんとしめじの塩麹炒め 青梗菜のごまおかか	ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 大豆と野菜のトマト煮 磯辺和え	ご飯 さわらのねぎ焼き 水菜と大根のサラダ なすのオランダ煮	ご飯 豚の生姜焼き 白菜とあさりの煮びたし 酢の物	ご飯 太刀魚のマスタード焼き もやしのごま炒め あさりとにらの炒め物

2020年10月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1461	53.1	35.6	5.7

株式会社 優食一施設 A

		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
		1570	57.5	44.3	6.8	1377	53.6	31.6	5.3	1477	51.4	32.1	5	1454	51.4	40.6	4.7	1247	43.7	12.4	6	1564	66.1	42.8	6	1559	53.3	42.2	5.1
朝食	基本食	ご飯 鶏肉と小松菜のホイコーロー ひじき豆				ご飯 ほうれん草ときのこのソテー アスパラガスのごまマヨ和え				ご飯 ポテトサラダ にら卵炒め				ご飯 切干大根とキャベツのコンソメ煮 青菜のナムル				ご飯 もやし甜麺醤炒め めかぶの酢の物				ご飯 鶏肉と玉ねぎの旨煮 カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 竹の子と豚肉の味噌バター炒め ブロッコリーのナムル風			
昼食	基本食	ご飯 キャベツと豚肉の柔らか煮 ねぎみそ大根 柳川煮				ご飯 たらのマスタードソース キャベツとあさりのごま味噌煮 豚肉となめこのおろし和え				ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 さつま芋の塩麹煮 白菜と春雨炒め				ご飯 オムレツミートソース ほうれん草とひじきのサラダ あさり入り炒り豆腐				ご飯 ほきの磯部焼き 青梗菜とじゃこの煮びたし じゃが芋のコンソメ煮				ご飯 三色丼 高野の煮合せ ごぼうの甘辛煮				ご飯 めばるのピリ辛味噌焼き いんげんの炒め煮 さつま芋のそぼろあん			
夕食	基本食	ご飯 さんまの塩焼き 豆苗と春雨の炒め物 ささみのドレッシング和え				ご飯 鶏の中華風照り焼き 切干とひじきの煮物 糸こんにゃくとツナの金平				ご飯 ぶりの焼き浸し ビーフン炒め おくらの梅和え				ご飯 チンジャオロース 大根のカレーそぼろ煮 人参とハムのマスタードマヨ和え				ご飯 白菜と海鮮塩炒め さつま芋と昆布の煮付け ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め				ご飯 ほっけのバター醤油焼き 野菜のケチャップ炒め キャベツの梅おほか				ご飯 牛肉と卵のオイスターソース炒め かぼちゃと昆布の煮物 人参としめじの甘辛煮			
		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
		1403	47.6	35.5	5.1	1510	55.1	39.3	5.4	1587	62.7	32.7	8.2	1474	48.9	41.5	4.7	1420	52.7	34.3	5.7	1476	56.9	35.5	5.4	1564	56	36.4	6.2
朝食	基本食	ご飯 目玉焼き ほうれん草のバターソテー				ご飯 鶏肉のピーナッツ炒め 白菜の甘酢和え				ご飯 けんちん煮 えのきとしらたきの炒め煮				ご飯 麩のふわふわ野菜炒め 海藻和え				ご飯 かぼちゃのカレー煮 青菜のわさび和え				ご飯 高菜の炒め物 こんにゃくのピリ辛炒め				ご飯 ごぼうのバターソテー 昆布とほうれん草の胡麻和え			
昼食	基本食	ご飯 おでん チリコンカン キャベツのクリーム煮				ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 小松菜の卵とじ 揚げ茄子のおろし和え				秋のちらし寿司 赤魚の味噌マヨ焼き 茶碗蒸し				ご飯 牛肉クリーム炒め 大根の煮物 金平ごぼう				ご飯 さつま芋ご飯 カレイのゴマ焼き もやしとさつま揚げのみぞれ和え なすのひき肉炒め				ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め かにかま玉子ロール マカロニのカレーソテー				ご飯 親子丼 なすの南蛮風炒め ポテトベーコン煮			
夕食	基本食	ご飯 メルムニエルタルタル添え 青菜とベーコンスープ煮浸し きのこの和え物				ご飯 スペイン風オムレツ かぼちゃのマーボー風 ささみの柚子こしょうポン酢				ご飯 豚の鉄板焼き 里芋の煮物 おほか和え				ご飯 あじのハニーマスタード焼き 春雨ときゅうりの甘酢和え こんにゃくとさつま揚げの金平風				ご飯 鶏のねぎ生姜焼き タラモサラダ きのこ絹さや炒め				ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 小松菜の炒め煮 酢の物				ご飯 厚揚げと白菜の煮物 里芋のかにあんかけ 人参とツナの炒め物			