

2019年6月度 献立表 (常食)

|    | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  |
|----|-------|-------|------|-----|
| 平均 | 1455  | 53.8  | 34.2 | 5.4 |

株式会社 優食一施設A メイン+2

|    |  | 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 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
| 朝食 |  | 基本食   |       |    |    |   |       |    |    |  |       |    |    |  |       |    |    |   |       |    |    |  |       |    |    | 1468 54.2 33.1 5  |       |    |    |   |       |    |    |
| 朝食 |  | 基本食   |       |    |    |   |       |    |    |  |       |    |    |  |       |    |    |   |       |    |    |  |       |    |    | ご飯<br>じゃが芋とツナのクリーム煮<br>もやしの梅和え                          |       |    |    |   |       |    |    |
| 昼食 |  | 基本食   |       |    |    |   |       |    |    |  |       |    |    |  |       |    |    |   |       |    |    |  |       |    |    | ご飯<br>チキンみそ焼き<br>煮菜<br>厚揚げのカツ煮風                         |       |    |    |   |       |    |    |
| 夕食 |  | 基本食   |       |    |    |   |       |    |    |  |       |    |    |  |       |    |    |   |       |    |    |  |       |    |    | ご飯<br>ホキの揚げ煮<br>白菜と春雨炒め<br>おかか和え                        |       |    |    |   |       |    |    |
|    |  | 2日    |       |    |    | 3日  |       |    |    | 4日   |       |    |    | 5日   |       |    |    | 6日  |       |    |    | 7日                                       |       |    |    | 8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   |       |    |    | ご飯<br>きのこじゃが芋のソテー<br>いんげんのごま和え                    |       |    |    | ご飯<br>ごま豆腐<br>キャベツの薬味和え                    |       |    |    | ご飯<br>切干大根煮<br>ピーナッツ和え                         |       |    |    | ご飯<br>スクランブルエッグ<br>えのきの酢の物                            |       |    |    | ご飯<br>さつま芋とあげの煮物<br>人参とハムのマスタードマヨ和え      |       |    |    | ご飯<br>里芋の柚子味噌煮<br>えのきとオクラのわさび和え                         |       |    |    | ご飯<br>野菜のそぼろあんかけ<br>春雨のごまだレ                   |       |    |    |
| 昼食 |  | 基本食   |       |    |    | ご飯<br>厚揚げの和風麻婆<br>里芋の海苔まぶし<br>小松菜と豚肉の甘辛煮          |       |    |    | ご飯<br>散らし寿司<br>赤魚の塩焼き                      |       |    |    | ご飯<br>豚しゃぶ梅タレかけ<br>エビとれんこんのハーブ炒め<br>信田巻        |       |    |    | ご飯<br>ツナとえのきの炊き込みご飯<br>あじのハーブ焼き<br>豆と野菜の炒め煮<br>高菜の炒め物 |       |    |    | ご飯<br>鶏肉と茄子の揚げ浸し<br>大根サラダ<br>わかめの卵とじ     |       |    |    | ご飯<br>鮭のムニエルマスタードソース<br>青梗菜とじゃこの煮びたし<br>かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 |       |    |    | ご飯<br>他人井<br>麩のふわふわ野菜炒め<br>炊き合わせ              |       |    |    |
| 夕食 |  | 基本食   |       |    |    | ご飯<br>牛肉と玉ねぎのケチャップソテー<br>さつま芋と鶏肉の煮物<br>きゅうりのたらこ和え |       |    |    | ご飯<br>オムレツきのこソース<br>炒り鶏<br>いんげんの柚子こしょうマヨ和え |       |    |    | ご飯<br>ほっけの生姜醤油焼き<br>青菜とあさりのソテー<br>なすの味噌和え      |       |    |    | ご飯<br>鶏肉ガーリック炒め<br>人参しりしり(沖縄料理)<br>いんげんのくるみと和え        |       |    |    | ご飯<br>白身魚のトマト煮込み<br>小松菜のソース炒め<br>木の芽和え   |       |    |    | ご飯<br>豚肉の甘辛炒め<br>もやしとさつま揚げのみぞれ和え<br>明太炒り豆腐              |       |    |    | ご飯<br>カレイの磯辺焼き<br>金平れん根<br>カリフラワーと卵のサラダ       |       |    |    |
|    |  | 9日    |       |    |    | 10日   |       |    |    | 11日  |       |    |    | 12日  |       |    |    | 13日   |       |    |    | 14日                                      |       |    |    | 15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   |       |    |    | ご飯<br>厚揚げとごぼうのピーナッツ炒め<br>菜果なます                    |       |    |    | ご飯<br>かにかま玉子ロール<br>モロヘイヤとオクラの中華和え          |       |    |    | ご飯<br>鶏と玉ねぎの旨煮<br>揚げ茄子のポン酢かけ                   |       |    |    | ご飯<br>厚揚げの炊き合わせ<br>ささみの柚子こしょう和え                       |       |    |    | ご飯<br>昆布の炒り煮<br>きのこの山椒しぐれ煮               |       |    |    | ご飯<br>キャベツの白味噌炒め<br>だし巻卵                                |       |    |    | ご飯<br>五日炒り豆腐<br>海藻サラダ                         |       |    |    |
| 昼食 |  | 基本食   |       |    |    | ご飯<br>さわらの梅蒸し<br>じゃが芋とピーマンのソテー<br>なすときのこの炒め物      |       |    |    | ご飯<br>厚揚げの肉豆腐<br>きのこピーフン<br>えび団子のスープ煮      |       |    |    | ご飯<br>さばレモン風味焼き<br>キャベツのカレー炒め<br>じゃが芋とベーコンのソテー |       |    |    | ご飯<br>鶏のはちみつ焼き<br>大根の梅和え<br>小松菜とわかめのさつと煮              |       |    |    | ご飯<br>天井<br>あさり入り炒り豆腐<br>もやしと豚のさっぱり煮     |       |    |    | ご飯<br>豚肉となすのピリ辛炒め<br>里芋のカニあんかけ<br>華風春雨炒め                |       |    |    | ご飯<br>たらのみそ漬け焼き<br>キャベツと卵のゴマダレサラダ<br>大根とツナの煮物 |       |    |    |
| 夕食 |  | 基本食   |       |    |    | ご飯<br>親子煮<br>ちくわともやしのピリ辛炒め<br>人参の白和え              |       |    |    | ご飯<br>メバルの煮付け<br>ひじきれん根サラダ<br>おくらと玉子とじ     |       |    |    | ご飯<br>豚とれん根の照り煮<br>昆布と大根のなます<br>豆苗とベーコン炒め      |       |    |    | ご飯<br>ほきのねぎ味噌焼き<br>春雨カレー炒め<br>もやしマスタード和え              |       |    |    | ご飯<br>つくねの照り焼き<br>青菜の磯和え<br>竹輪とこんにやくの金平風 |       |    |    | ご飯<br>メルとムニエルタルタル添え<br>大根の鶏味噌かけ<br>インゲンのたらこ和え           |       |    |    | ご飯<br>回鍋肉<br>いんげんとしめじの塩炒め<br>きゅうりと油あげのなます     |       |    |    |

2019年6月度 献立表 (常食)

|    |       |       |      |     |
|----|-------|-------|------|-----|
|    | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  |
| 平均 | 1455  | 53.8  | 34.2 | 5.4 |

株式会社 優食-施設A メイン+2

|    |     | 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  |
|    |     | 1450   | 48.2  | 31.5 | 6   | 1531   | 57.7  | 39.4 | 4.9 | 1472   | 58.5  | 28   | 5.7 | 1390   | 45.5  | 37.6 | 5   | 1478   | 52.9  | 38.4 | 5.3 | 1588   | 58.6  | 47.6 | 6.1 | 1367  | 48.3  | 29.9 | 4.6 |
| 朝食 | 基本食 | ご飯<br>里芋の白煮<br>こんにやくとさつま揚げの金平風               |       |      |     | ご飯<br>かぼちやのバター焼き<br>カリフラワーとツナのサワー漬け            |       |      |     | ご飯<br>いんげんの炒め煮<br>こんにやくとピーマンのじゃこ炒め           |       |      |     | ご飯<br>小松菜と干しエビの煮浸し<br>キャベツのフレーク炒め              |       |      |     | ご飯<br>もやしとひき肉甜麺醤炒め<br>大葉の酢の物                 |       |      |     | ご飯<br>煮合わせ<br>モロヘイヤと竹輪の梅和え                   |       |      |     | ご飯<br>れんこんの大葉味噌炒め<br>あさりの酢の物                  |       |      |     |
| 昼食 | 基本食 | ご飯<br>鶏肉のにんにく塩麹焼き<br>五目煮豆<br>さつま芋ほっくり煮       |       |      |     | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>青菜の味噌炒め<br>豆と根菜のゴマダレ          |       |      |     | ひじきご飯<br>高野とつくねの煮物<br>豚肉としめじの梅しそ炒め<br>スパ卵サラダ |       |      |     | ご飯<br>大根と豚肉の塩味煮<br>巾着煮<br>高菜ビーフン               |       |      |     | ご飯<br>ほきの卵マヨネーズ焼き<br>炒り豆腐<br>かぼちやの煮付け        |       |      |     | ご飯<br>ガパオライス<br>金平ごぼう<br>がんもの煮物              |       |      |     | ご飯<br>きんちゃくと野菜の炊き合わせ<br>豚肉としじゃが芋炒め<br>塩焼きそば   |       |      |     |
| 夕食 | 基本食 | ご飯<br>白菜と海鮮塩炒め<br>根菜の味噌煮<br>茄子の生姜醤油和え        |       |      |     | ご飯<br>チキンソテーデミソース<br>ごぼうの甘辛煮<br>もやしとわかめのおかか和え  |       |      |     | ご飯<br>カレイのゴマ焼き<br>さつま芋のピリ辛そぼろ<br>中華風ごま和え     |       |      |     | ご飯<br>干草焼き<br>揚げ茄子のおろし和え<br>エリンギと豆苗の炒め物        |       |      |     | ご飯<br>豚肉のおろし煮<br>ポテトサラダ<br>えのきとしらたきの炒め煮      |       |      |     | ご飯<br>太刀魚のハーブ焼き<br>キャベツのスープ煮<br>青菜のピーナッツ和え   |       |      |     | ご飯<br>鶏の生姜照り焼き<br>春雨の中華サラダ<br>ブロッコリーとかにかま炒め   |       |      |     |
|    |     | 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  |
|    |     | 1490   | 56    | 38.2 | 5   | 1454   | 57    | 30.9 | 5.2 | 1481   | 59.3  | 34.8 | 7.8 | 1411   | 51.6  | 28.2 | 5.4 | 1442   | 47.1  | 36.2 | 5.4 | 1389   | 51.4  | 27.1 | 4.9 | 1424  | 53.6  | 37.2 | 5.6 |
| 朝食 | 基本食 | ご飯<br>卵豆腐<br>もやしと豆苗のお浸し                      |       |      |     | ご飯<br>青菜の煮浸し<br>いんげんとベーコンのソテー                  |       |      |     | ご飯<br>ひじき煮<br>キャベツの梅おかか                      |       |      |     | ご飯<br>高野の煮合せ<br>酢の物                            |       |      |     | ご飯<br>炒り鶏豆板醤煮込み<br>ピーマンのコンソメ炒め               |       |      |     | ご飯<br>きのこのピリ辛ごま炒め<br>もやしのごま浸し                |       |      |     | ご飯<br>煮菜<br>おくらと昆布のゴマ和え                       |       |      |     |
| 昼食 | 基本食 | ご飯<br>大豆のドライカレー<br>ツナじゃがサラダ<br>あさりとまいたけの玉子とじ |       |      |     | ご飯<br>すき焼き<br>さつま芋のツナカレー煮<br>大根の鶏あんかけ          |       |      |     | 冷やし鶏塩ラーメン<br>青梗菜の炒め煮<br>オレンジ                 |       |      |     | ご飯<br>ハンバーグトマトソース<br>きゃべつの和風サラダ<br>しらたきと豚の甘辛炒め |       |      |     | ご飯<br>牛肉クリーム炒め<br>わかめと白菜の生姜炒め<br>じゃがいもと竹輪の煮物 |       |      |     | ご飯<br>赤魚の幽庵焼き<br>大根と白菜の甘味噌煮込み<br>マカロニのカレーソテー |       |      |     | ご飯<br>鶏肉のトマト煮<br>洋風玉子とじ<br>大根のカレーそぼろ煮         |       |      |     |
| 夕食 | 基本食 | ご飯<br>厚揚げと野菜のチゲ風<br>かぼちやのレーズン煮<br>穴子の酢の物     |       |      |     | ご飯<br>さばの梅醤油煮<br>青菜とあさりのパスタ<br>ブロッコリーとささみのごま和え |       |      |     | ご飯<br>鶏肉の中華風炒め物<br>タラモサラダ<br>エリンギとピーマンの金平風   |       |      |     | ご飯<br>さわらの生姜煮<br>もやしソテー<br>ほうれん草のごまあえ          |       |      |     | ご飯<br>擬製豆腐<br>鶏とキャベツのにんにく醤油炒め<br>カリフラワーゆかり和え |       |      |     | ご飯<br>豚の煮合わせ<br>根菜のたらこ煮<br>コールスロー            |       |      |     | ご飯<br>焼き鮭のとろろかけ<br>キャベツとツナのパスタサラダ<br>きのこ絹さや炒め |       |      |     |
|    |     | 30日  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |   |       |      |     |
|    |     | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |   |       |      |     |
|    |     | 1423   | 58.8  | 34.2 | 5.6 |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |   |       |      |     |
| 朝食 | 基本食 | ご飯<br>れん根の高菜炒め<br>めかぶの酢の物                    |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |   |       |      |     |
| 昼食 | 基本食 | ご飯<br>あじのオイスター照り焼き<br>彩りビーフン<br>高野とえびの卵とじ    |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |   |       |      |     |
| 夕食 | 基本食 | ご飯<br>豚のねぎ塩<br>きのこほうれん草の和風スパゲッティ<br>生姜酢和え    |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |  |       |      |     |   |       |      |     |