

2018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	1447	52.5	34.6	5.2

株式会社 優食-施設A メイン+2

		日				月				火				水 1日				木 2日				金 3日				土 4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
		1405	54.6	34.5	4.9	1279	43.9	28.2	4.6	1446	47.3	32.4	5.2	1501	54.3	38.7	4.9												
朝食	基本食	ご飯 五目煮豆 わかめのおかず和え				ご飯 キャベツのスープ煮 モロヘイヤとオクラの中華和え				ご飯 かぼちやのあんかけ 糸こんにやくとツナの金平				ご飯 ベーコンと茄子のトマト炒め いんげんのごま和え															
昼食	基本食	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 切干大根煮 にらとベーコンのスクランブル				ご飯 オムレツクリームソース キャベツとめかぶおおか和え エリンギと豚のバターしょうゆ炒め				ゆかりごはん 鮭のパン粉焼き 小松菜の炒め煮 カレークリームパスタ				ご飯 豚とれん根の照り煮 人参しりしり(沖縄料理) さつま芋甘煮															
夕食	基本食	ご飯 さわらの磯辺焼き ブロッコリーポテト えのきの酢の物				ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 五色なます 小松菜のたらこ炒め				ご飯 厚揚げの酢豚風 里芋の海苔まぶし 海藻和え				ご飯 さばのごま照り 煮菜 オクラの酢の物															
		5日				6日				7日				8日				9日				10日				11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
		1466	57.5	30.2	5.7	1428	54.8	35.4	5.2	1329	48.6	25.4	5.1	1518	52.7	40.9	4.8	1329	47.1	16.5	4.4	1621	60.3	50	5.2	1391	51.9	24.4	5.8
朝食	基本食	ご飯 親子玉ねぎ きゅうりの昆布和え				ご飯 切干とツナの炒め物 シルバーサラダ				ご飯 青梗菜の炒め物 オクラと昆布のゴマ和え				ご飯 里芋と茄子の揚げだし 人参金平				ご飯 かぼちやの煮付け れんこんの塩麹炒め				ご飯 厚揚げの炊き合わせ 穴子の酢の物							
昼食	基本食	ご飯 ホキのマスタード焼き 五目煮豆 なすときのこの炒め物				ご飯 タンドリーチキン エビとれんこんのハーブ炒め あさりとまいたけの玉子とじ				ご飯 あじのあんかけ かぼちやサラダ けんちん煮				ご飯 和風焼肉 たらこマカロニ えびしゅうまい				ご飯 五目冷やし中華 じゃが芋とピーマンのソテー				ご飯 ロコモコ丼 厚揚げとキャベツの炒め物 バナナ							
夕食	基本食	ご飯 鶏肉じゃが ミモザサラダ 竹輪とこんにやくの金平風				ご飯 赤魚の煮魚 きのこのクリーム煮 人参とハムのマスタードマヨ和え				ご飯 豚しゃぶ梅タレかけ ごぼうのベーコン炒め 磯部和え				ご飯 メルムニエルタルタル添え ほうれん草とひじきのサラダ エリンギとピーマンの金平風				ご飯 鶏肉生姜炒め 青菜とベーコンスープ煮 いんげんのピーナッツ和え				ご飯 ほっけのハーブ焼き 根菜と豚のカレー炒め モロヘイヤと竹輪の梅和え							
		12日				13日				14日				15日				16日				17日				18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
		1443	50.1	36.2	5.2	1519	48.8	47.4	5	1409	51.2	33.8	4.6	1403	63.5	21.6	7.1	1493	53.2	30.9	4.5	1487	52.6	41.2	5.1	1427	54.8	29.8	5.6
朝食	基本食	ご飯 彩りピーフン キャベツとツナのバスタサラダ				ご飯 高野とかにかマの煮物 カリフラワーのカレー炒め				ご飯 卵豆腐 大豆サラダ				ご飯 青菜とじゃこの煮びたし めかぶ酢の物				ご飯 高野と大根の煮物 れん根のゆかり和え				ご飯 じゃが芋のミートソース焼き 豆苗とベーコン炒め							
昼食	基本食	ご飯 鶏肉の梅焼き キャベツとめかぶおおか和え 冬瓜スープ煮				ご飯 太刀魚のマスタード焼き 白菜の生姜炒め 切り昆布と豚のチャブチェ風				ご飯 豚肉ときのこのさつと煮 ツナとごぼうの炒め煮 かぼちやの煮付け				散らし寿司 さわらの香味焼き				ご飯 鶏肉と野菜炒め物 かぼちやサラダ 煮合わせ				ご飯 さばレモン風味焼き 野菜炒め 豚肉となめこのおろし和え							
夕食	基本食	ご飯 ぶりの焼き浸し さつま芋とピーマンじゃこ炒め 海藻サラダ				ご飯 牛肉カレーケチャップ炒め 里芋の白煮 かにかまの酢の物				ご飯 メバルの西京焼き 揚げ茄子のおろし和え いんげんとベーコンのソテー				ご飯 蒸し鶏 いんげんとしめじの塩麹炒め オクラと大豆のおかか和え				ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 拌三条 こんにやくとさつま揚げの金平風				ご飯 肉豆腐 スパゲッティサラダ おくらと玉子とじ							

2018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	1447	52.5	34.6	5.2

株式会社 優食一施設A メイン+2

		日				月				火				水				木				金				土			
		19日				20日				21日				22日				23日				24日				25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
		1426	48.8	29.5	5.4	1443	52	34.7	6	1533	54.5	40.2	6.5	1398	48.9	34.5	6.2	1431	54.2	37.9	4.6	1503	58.1	39	4.5	1454	51.8	37.6	5.5
朝食	基本食	ご飯 かぼちゃのいとこ煮 昆布とツナのサワー漬け				ご飯 豆と野菜の炒め煮 オクラの酢の物				ご飯 柳川煮 人参としめじの甘辛煮				ご飯 金平ごぼう 鮭としらたきのごま炒め				ご飯 炊き合わせ かに風味サラダ				ご飯 ひじきの煮物 梅おかか和え				ご飯 昆布とツナの炒り煮 いんげんの柚子こしょうマヨ和え			
昼食	基本食	ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め ほうれん草とひき肉ソテー 里芋の塩味煮				ご飯 赤魚の塩焼き えびの青しそ和え チャウダー				ご飯 カレー(夏野菜) もやしのエスニックサラダ				ご飯 オムレツきのこソース 青梗菜とじゃこの煮びたし 豚キムチ炒め				ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メルルーサ) 豆苗と春雨の炒め物 カレー肉じゃが				ご飯 豚の生姜焼き 焼き豆腐の肉味噌かけ 金平ごぼう				ご飯 ほっけの生姜醤油焼き ラタトゥイウ(フランス料理) インゲンと豚の味噌炒め			
夕食	基本食	ご飯 厚揚げの甘味噌炒め じゃがいもと竹輪の煮物 いんげんのごま和え				ご飯 鶏肉のあっさり煮 スパゲッティナポリタン 酢の物				ご飯 あじのカレームニエル 青菜と高野煮 竹輪のゆかり和え				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 にら卵炒め わかめのおかず和え				ご飯 厚揚げのポン酢炒め わかめの卵焼き 小松菜のたらこ炒め				ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(たら) 茄子カレー 白菜とかにかまのサラダ				ご飯 鶏肉のトマト煮 きのこのピリ辛ごま炒め あさりの酢の物			
		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
		1389	51.8	24.7	4.7	1474	53.5	39.6	5.7	1551	58.3	34.8	5.5	1467	44.3	42.1	4.5	1512	56.6	48.7	4.8	1370	48.9	31	5.2				
朝食	基本食	ご飯 小松菜チャンプルー キャベツの生姜和え				ご飯 鶏のみぞれ煮 なすとピーマンのみそ炒め				ご飯 さつまいものピリ辛そばろ オクラとめかぶおかか和え				ご飯 ほうれん草のバターソテー 洋風切りれん根				ご飯 だし巻き卵 白菜とハムのサラダ				ご飯 じゃがいものじゃこバター おから							
昼食	基本食	ご飯 肉団子の酢豚風 かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ 麻婆春雨				わかめご飯 チキンソテーデミソース きのこじゃが芋のソテー ごぼうと昆布ごま炒め				ご飯 ぶりの照り焼き ビーンズサラダ ビーフンの炒め物				ご飯 牛すき焼き いんげんの香味炒め かぼちゃのレーズン煮				ご飯 きつね丼 イタリア風ツナサラダ 小松菜のソース炒め				ご飯 鶏肉の柚子こしょう照り焼き ひじきれん根サラダ ポークビーンズ							
夕食	基本食	ご飯 カレイの西京焼き マセドアンサラダ ピーマンのコンソメ炒め				ご飯 白菜と海鮮塩炒め 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え 人参とツナのカレー炒め				ご飯 豚肉のごま焼き じゃがの煮っころがし 酢の物				ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 青菜の煮浸し ブロッコリーのビーナッツ和え				ご飯 鶏肉のコンソメ焼き ごぼうとひき肉の金平風 青菜のナムル				ご飯 焼き魚の中華風あんかけ(ほき) 中華風五目煮 カリフラワーと卵のサラダ							