2017年11月度 献立表　　（常食）

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1452	52.2	34.5	5.1

株式会社　優食ー施設Ａ

		日	月	火	水	木	金	土
					1日	2日	3日	4日
					ｴﾈﾙｷﾞｰ 1544 / たんぱく質 50 / 脂質 40 / 食塩 4.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1410 / たんぱく質 54.4 / 脂質 29.7 / 食塩 6.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1460 / たんぱく質 52.3 / 脂質 31.5 / 食塩 5.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1547 / たんぱく質 53.7 / 脂質 39.2 / 食塩 4.7
朝食	基本食				ご飯 かぼちゃのいとこ煮 いんげんのくるみサラダ	ご飯 小松菜とわかめのさっと煮 ピリ辛こんにゃく	ご飯 さつま芋と昆布の煮付け なすの梅和え	ご飯 鶏肉ときのこの甘辛煮 酢の物
昼食	基本食				ご飯 バーベキューチキン きのこサラダ じゃが芋の煮付け	散らし寿司 きんちゃくと野菜の炊き合わせ	ご飯 さわらの香味焼き 五目煮豆 豚キムチ炒め	ご飯 酢豚風 じゃが芋のフレーク煮 金平ごぼう
夕食	基本食				ご飯 太刀魚から揚げ ごぼうのしぐれ煮 もやしと揚げのごま酢	ご飯 豚のねぎ塩 いんげんの甘辛炒め 春雨の酢の物	ご飯 切干の卵焼き 白菜のツナ和え ピーマンの三色金平	ご飯 さんまの蒲焼 彩りビーフン いんげんの柚子こしょうマヨ和え

		5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1428 / たんぱく質 55.6 / 脂質 24.4 / 食塩 5.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1493 / たんぱく質 63.2 / 脂質 32.2 / 食塩 5.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1516 / たんぱく質 51.6 / 脂質 51.1 / 食塩 5.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1442 / たんぱく質 49.2 / 脂質 28.1 / 食塩 5.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1382 / たんぱく質 48.9 / 脂質 26.6 / 食塩 4.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1458 / たんぱく質 48.3 / 脂質 37.1 / 食塩 5.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1432 / たんぱく質 52.2 / 脂質 37 / 食塩 4.4
朝食	基本食	ご飯 けんちん煮 わかめサラダ	ご飯 スパゲッティナポリタン 昆布豆	ご飯 大根金平 酢の物	ご飯 さつま芋のピリ辛そぼろ ひじきごま	ご飯 大豆と野菜のトマト煮 オクラとササミのサラダ	ご飯 白菜の炒め煮 エリンギのオイスター炒め	ご飯 なすときのこの炒め物 ビーンズサラダ
昼食	基本食	ご飯 ぶりの焼き浸し 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え エビとキャベツの甘味噌炒め	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き えびチリ風 さつま芋とあげの煮物	肉うどん きゅうりとちくわのサラダ 小松菜チャンプルー	ご飯 肉じゃが 青菜の煮浸し 高野の含め煮	ご飯 ほっけのバター醤油焼き きゃべつの和風サラダ 根菜の味噌煮	ご飯 厚揚げの和風麻婆 切り干し大根ゆず風味 さつま芋の旨煮	ご飯 赤魚の塩麹梅焼き かにとチンゲン菜の玉子とじ カレークリームパスタ
夕食	基本食	ご飯 鶏肉の中華風炒め物 かぼちゃと昆布の煮物 白菜とハムのサラダ	ご飯 たらのマスタードソース ビーンズサラダ いんげんとベーコンのソテー	ご飯 厚揚げと豚肉の旨煮 キャベツとえびのバターソテー おくらの梅和え	ご飯 ほきの磯部焼き 金平れん根 なすの味噌和え	ご飯 鶏団子のスープ煮 たらこマカロニ ブロッコリーとベーコンにんにく炒め	ご飯 鮭の照り焼き 昆布の炒り煮 人参とハムのマスタードマヨ和え	ご飯 鶏の磯辺揚げ 白菜とあさりの煮びたし 昆布の佃煮

2017年11月度 献立表　　（常食）

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1452	52.2	34.5	5.1

株式会社　優食ー施設Ａ

		日	月	火	水	木	金	土
		12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
		ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩
		1420 / 51.9 / 31.1 / 4.8	1623 / 49.5 / 50.1 / 5.5	1457 / 51.1 / 34 / 5.8	1407 / 54.8 / 28.2 / 4.4	1486 / 50.8 / 40 / 5.1	1347 / 48.7 / 30.2 / 4.2	1447 / 62.7 / 25.4 / 5.3
朝食	基本食	ご飯 麩とツナの卵炒め さつま芋の白和え	ご飯 ほうれん草とひき肉ソテー ツナサラダ	ご飯 マカロニと野菜のミルク煮 ピーマンのコンソメ炒め	ご飯 えび団子のスープ煮 カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 小松菜と厚揚げのカレー煮 おから	ご飯 キャベツの白味噌炒め きゅうりと油あげのなます	ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 ほうれん草のごま浸し
昼食	基本食	ご飯 つくねのあんかけ 昆布と切干の炒め煮 ラタトゥイウ	ご飯 カレー（ポーク） スイートポテトサラダ	ご飯 回鍋肉 ひじきの五目煮 かぼちゃの煮付け	ご飯 カレイの磯辺焼き 卵とピーマンのソテー 豚と茄子の味噌炒め	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 煮菜 ビーフン炒め	ご飯 あじのハーブ焼き 大根とさつま揚げの炒め煮 もやしのチャンプルー	ご飯 韓国風親子丼 青梗菜の辛子和え えびしゅうまい
夕食	基本食	ご飯 カレイのゴマ焼き 青菜とあさりのソテー 豆苗の塩昆布ナムル	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 巾着煮 ささみのカレーマヨサラダ	ご飯 ぶりの梅照り焼き きのこの炒め煮 キャベツのゴマおかか	ご飯 鶏肉じゃが 大根サラダ きのこと絹さや炒め	ご飯 メルのムニエルタルタル添え じゃがいものじゃこバター 青菜のナムル	ご飯 肉豆腐 かぶの煮物 梅おかか和え	ご飯 ほっけの香味焼き 小松菜と干しエビの煮浸し もやしと豆苗のお浸し

		19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
		ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩
		1412 / 49.6 / 31.4 / 5	1540 / 57.1 / 41.6 / 4.1	1419 / 48.7 / 34 / 4.7	1367 / 50.2 / 27.1 / 4.5	1548 / 63.9 / 47.4 / 5.9	1467 / 51.2 / 34.3 / 5.5	1368 / 49.7 / 30.5 / 4.5
朝食	基本食	ご飯 ひじきの煮物 人参とツナのカレー炒め	ご飯 豚と茄子の味噌炒め こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め	ご飯 ごぼうの煮浸し 穴子の酢の物	ご飯 真砂炒め 酢の物	ご飯 信田巻 春雨のごまダレ	ご飯 じゃが芋と切干の煮物 酢の物	ご飯 ごぼうと昆布ごま炒め ほうれん草の菜種和え
昼食	基本食	ご飯 豚とれん根の照り煮 ポテトサラダ 白菜の炒め煮	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 青菜とベーコンスープ煮浸し カスレ	ご飯 ハンバーグステーキ かぼちゃのゴママヨ和え 大根とあさりの煮浸し	ご飯 高野の和風麻婆 里芋の海苔まぶし 竹の子と鶏の炒め煮	ご飯 焼鳥丼 白菜の洋風煮びたし しらたきと豚の甘辛炒め	ご飯 豚の生姜焼き かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 ねぎみそ大根	ご飯 たらのムニエルたらこソース わかめと白菜の生姜炒め 青菜とエビの塩炒め
夕食	基本食	ご飯 オムレツクリームソース ツナと昆布のパスタ コールスロー	ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 炊き合わせ 辛味和え	ご飯 赤魚の塩焼き マカロニのカレーソテー 揚げ茄子のポン酢かけ	ご飯 豚肉ときのこの旨煮 キャベツのカレー炒め 青菜のからし和え	ご飯 厚揚げのポン酢炒め ほうれん草とひじきのサラダ きのこの山椒しぐれ煮	ご飯 さばのトマト煮 スパゲッティサラダ おくらの玉子とじ	ご飯 鶏肉ケチャップ煮 さつま芋とあげの煮物 小松菜と切干和え物

2017年11月度 献立表　　（常食）

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1452	52.2	34.5	5.1

株式会社　優食ー施設Ａ

		日				月				火				水				木				金				土			
		26日				27日				28日				29日				30日											
		ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩								
		1361	48.5	25.2	4.2	1447	44	32.9	5	1394	47.9	34.7	5	1408	56	31.5	5.8	1522	50.4	49.3	4								
朝食	基本食	ご飯 じゃこと野菜のソテー ブロッコリーのごまマヨネーズ和え				ご飯 大根と昆布の煮物 竹輪のゆかり和え				ご飯 切干大根と高野の煮物 青菜のナムル				ご飯 柳川煮 人参とおくらのサラダ				ご飯 白菜と鶏のミルク煮 茄子の生姜醤油和え											
昼食	基本食	ご飯 白菜と海鮮塩炒め さつま芋の味噌バター れんこんの煮物				ご飯 牛すき焼き かにかま玉子ロール きのこビーフン				ご飯 きつね丼 ジャーマンポテト けんちん煮				ご飯 鶏肉の梅焼き 洋風玉子とじ 青梗菜とエビの炒め物				ご飯 太刀魚のハーブ焼き 青菜の煮浸し マーボーキャベツ											
夕食	基本食	ご飯 さわらの蒲焼 薄切りポテトグラタン ブロッコリーのピーナッツ和え				ご飯 つくねの照り焼き 塩麹かぼちゃの煮物 酢の物				ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 キャベツのゴマ酢 昆布の佃煮				ご飯 あじのあんかけ きのこの柚子こしょうパスタ 人参たらこ炒め				ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきときのこの煮物 ほうれん草のゆず和え											