

2018年11月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1449	52.6	34.5	5.4

株式会社 優食-施設A メイン+2

		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				
		1353	48.6	27.3	5.1	1526	61.1	37.7	6.2	1317	51.1	20.9	5.6																				
朝食	基本食	ご飯 大根金平 もやしの梅和え				ご飯 じゃが芋とベーコンのソテー もやしと揚げのごま酢				ご飯 青菜とあさりの煮びたし 春雨の酢の物																							
昼食	基本食	ご飯 チキンソテーマトガーリックソース ごぼうのしぐれ煮 小松菜とわかめのさっと煮				ご飯 散らし寿司 ほっけの塩焼き				ご飯 オムレツクリームソース 白菜のツナ和え 鶏肉ときのこの甘辛煮																							
夕食	基本食	ご飯 白身魚のゆかり揚げ きのこサラダ おから				ご飯 豚の塩麴生姜焼き 鶏とキャベツのにんにく醤油炒め なすの梅和え				ご飯 ほきの梅ごま焼き 豚キムチ炒め 人参とおくらのサラダ																							
		4日				5日				6日				7日				8日				9日				10日							
		1532	48.7	44	4.8	1392	53	21.4	4.8	1593	57.8	48	7.4	1365	49.4	29.5	4.6	1434	61.7	28.3	5.8	1429	52.3	28.4	5.5	1449	51.7	36.2	5.7				
朝食	基本食	ご飯 五目煮豆 ピーマンの三色金平				ご飯 金平ごぼう インゲンのたらこ和え				ご飯 エビとキャベツの甘味噌炒め 白菜とハムのサラダ				ご飯 根菜のたらこ煮 いんげんとベーコンのソテー				ご飯 えびしゅうまい おくらの梅和え				ご飯 青菜の煮浸し なすの味噌和え				ご飯 だし巻き卵 えのきとしらたきの炒め煮							
昼食	基本食	ご飯 牛すき焼き 野菜炒め かぼちゃのほっくり煮				ご飯 赤魚の白味噌焼き 彩りビーフン 大根とあさりの煮浸し				肉うどん(施設用) ビーンズサラダ 厚揚げときのこのピリ辛炒め				ご飯 おでん 鶏肉と玉ねぎの旨煮 小松菜の炒め物				ご飯 あじの磯辺焼き 金平れん根 大豆と野菜のトマト煮				ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ たらこマカロニ 高野の煮合せ				ご飯 カレーの揚げ煮 昆布の炒り煮 なすときのこの炒め物							
夕食	基本食	ご飯 厚揚げの和風麻婆 じゃが芋のフレーク煮 わかめサラダ				ご飯 鶏肉ガーリック炒め かぼちゃとれんこんのゴマヨサラダ 昆布豆				ご飯 ぶりの照り焼き 昆布とツナの炒り煮 酢の物				ご飯 豚のカレー炒め 青梗菜のピーナッツ和え ひじきごま				ご飯 擬製豆腐 竹の子と豚肉の味噌バター炒め オクラとササミのサラダ				ご飯 たらのみそ漬け焼き きゃべつの和風サラダ エリンギと豆苗の炒め物				ご飯 鶏のレモンバジル照り焼き さつま芋の旨煮 きゅうりのスパイシー酢の物							
		11日				12日				13日				14日				15日				16日				17日							
		1443	45.6	39.4	5.1	1428	48.4	27.1	6.2	1405	48.4	37	4.8	1383	53.7	26.5	5.7	1519	48.6	45.6	5.9	1493	53.1	42.5	4.2	1402	54.9	27.8	5.3				
朝食	基本食	ご飯 切り干し大根ゆず風味 人参とハムのマスタードマヨ和え				ご飯 ひじきの煮物 ほうれん草のくるみ和え				ご飯 青菜とベーコンスープ煮浸し 豆苗の塩昆布ナムル				ご飯 春雨の生姜炒め ささみのカレーマヨサラダ				ご飯 かぼちゃの煮付け キャベツのゴマおほか				ご飯 豚と茄子の味噌炒め 海藻和え				ご飯 さつま芋の塩麴煮 青菜のナムル							
昼食	基本食	ご飯 煮込みハンバーグ 白菜とウインナーの中華煮 キャベツの白味噌炒め				あさりときのこの炊き込みご飯 豚肉と白菜の含め煮 里芋の柚子味噌煮 切干とツナのおかず炒め				ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 巾着煮 マカロニと野菜のミルク煮				ご飯 チキンソテーデミソース きのこの炒め煮 えび団子のスープ煮				ご飯 茄子のキーマカレー井 青菜とベーコンスープ煮浸し				ご飯 さばのゴマ焼き じゃが芋のカレー炒め キャベツのスープ煮				ご飯 和風焼肉 かぶの煮物 大豆とカリフラワーコンソメ煮							
夕食	基本食	ご飯 太刀魚のマスタード焼き かにとチンゲン菜の玉子とじ さつま芋の白和え				ご飯 オムレツトマトソース 炒り鶏豆板醤煮込み マカロニサラダ				ご飯 肉じゃが もやしとさつま揚げのみぞれ和え カリフラワーのカレー炒め				ご飯 赤魚の煮付け ひじきの五目煮 切り干し大根のはりはり漬け風				ご飯 鶏肉塩麴みそ焼き 卵とピーマンのソテー あさりの酢の物				ご飯 厚揚げと野菜のチゲ風 ビーフン炒め きゅうりと油あげのなます				ご飯 あじの蒲焼 小松菜チャンプルー 人参サラダ							

2018年11月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1449	52.6	34.5	5.4

株式会社 優食-施設A メイン+2

		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
		1371	54.7	29.4	5.8	1487	56.3	35	5.1	1453	52.5	35.9	4.7	1484	53.8	34.6	5.8	1536	59.1	43.7	5.9	1530	54.4	41.4	5.3	1522	48.7	47.2	5.9
朝食	基本食	ご飯 大根とさつま揚げの炒め煮 梅おかか和え				ご飯 かぼちゃのレーズン煮 もやしと豆苗のお浸し				ご飯 白菜の炒め煮 もずく酢				ご飯 カスレ(フランス煮込み料理) ブロッコリーとささみのごま和え				ご飯 大根金平 揚げ茄子のポン酢かけ				ご飯 竹の子と鶏の炒め煮 青菜のからし和え				ご飯 しらたきと豚の甘辛炒め ピーマンのコンソメ炒め			
昼食	基本食	ご飯 さわらのねぎ焼き 小松菜と干しエビの煮浸し ひじきの煮物				ご飯 鶏のソテータルタル添え ツナと昆布の Pasta インゲンと豚の味噌炒め				ご飯 太刀魚のハーブ焼き ごぼうの煮浸し けんちん煮				ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 真砂炒め じゃが芋の煮付け				ご飯 焼き鳥丼 キャベツのカレー炒め 信田巻				ご飯 クリームシチュー きのこサラダ ほうれん草の中華炒め				ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き スパゲッティサラダ ごぼうと昆布ごま炒め			
夕食	基本食	ご飯 豚肉のおろし煮 青梗菜の辛子和え 人参とツナのカレー炒め				ご飯 かれの磯辺焼き ポテトサラダ こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め				ご飯 親子煮 揚げ出し豆腐 穴子の酢の物				ご飯 焼き鮭のとろろかけ かぼちゃのゴママヨ和え おから				ご飯 豚肉ときのこのさつと煮 里芋の海苔まぶし 春雨のごまダレ				ご飯 さばバター醤油ソース 白菜の洋風煮びたし 酢の物				ご飯 牛肉とにんにくの芽の炒め物 ねぎみそ大根 ほうれん草の菜種和え			
		25日				26日				27日				28日				29日				30日							
		1378	48.9	25.8	5.1	1372	45.5	31.3	3.6	1519	56.2	41.7	5.6	1505	53.7	38.4	4.6	1387	52.8	21.9	6.4	1471	53.1	42.4	5.8				
朝食	基本食	ご飯 かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 おくら玉子とじ				ご飯 青菜とエビの塩炒め おくら酢の物				ご飯 れんこんの煮物 シルバーサラダ				ご飯 ポークビーンズ 酢の物				ご飯 けんちん煮 昆布の佃煮				ご飯 青梗菜とエビの炒め物 人参たらこ炒め							
昼食	基本食	ご飯 鶏肉じゃが じゃこと野菜のソテー がんもの煮物				ご飯 白菜あんかけ丼 大根と昆布の煮物 クリーム煮				ご飯 温豚しゃぶしゃぶ かぼちゃのマーボー風 高野の含め煮				ご飯 ほっけの幽庵焼き キャベツと卵のゴマダレサラダ 柳川煮				栗ご飯 鶏肉と野菜炒め物 きのこひじきの中華煮物 さつま芋甘煮				ご飯 メルのムニエルタルタル添え もやしと竹輪カレー炒め 厚揚げとなすのピーナツ炒め							
夕食	基本食	ご飯 さわらの山椒焼き わかめと白菜の生姜炒め ブロッコリーのごまマヨネーズ和え				ご飯 チンジャオロース さつま芋の塩麴煮 キャベツの薬味和え				ご飯 さんまの香り焼き 野菜とエビのソテー 青菜のナムル				ご飯 鶏南蛮 ジャーマンポテト 人参とハムのマスタードマヨ和え				ご飯 あじのオイスター照り焼き 洋風玉子とじ 茄子の生姜醤油和え				ご飯 豚肉の五目うま煮 えび団子のスープ煮 ブロッコリーのナムル風							