

## 2020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	53.4	35.3	5.6

## 株式会社 優食一施設 A

		日				月				火				水				木				金				土			
		1日				2日				3日				4日				5日				6日				7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
		1439	57.2	33.8	5	1528	58.9	31.2	5.1	1392	48.2	32.8	5.3	1561	55.6	39.7	6.2	1357	55.1	31.2	5.1	1440	55.1	33.1	5.8	1571	46.7	55.8	6.8
朝食	基本食	ご飯 カリフラワーチーズ もやしのソテー				ご飯 キャベツとじゃが芋の炒め物 温泉卵(だし付き)				ご飯 青菜とあさりの煮びたし 穴子の酢の物				ご飯 エビ団子のキムチチゲ こんにやくとピーマンのじゃこ炒め				ご飯 大根とウインナーの甘辛炒め 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 昆布とツナの炒り煮 いんげんとベーコンのソテー			
昼食	基本食	ご飯 酢豚風 高野の煮びたし かぼちゃの三色金平				ご飯 あじのオイスター照り焼き いんげんの甘辛炒め 白菜と鶏のミルク煮				ご飯 ビーフシチュー キャベツの浅漬けサラダ パスタと野菜のソテー				ご飯 鮭の柚子味噌焼き 野菜炒め じゃが芋のミートソース焼き				ご飯 豚のねぎ塩 ふるふき大根 青菜とあさりのパスタ				ご飯 さばの照り焼き ビーンズサラダ 青菜と卵の炒め物				肉うどん きのこの炒め煮 小松菜の炒め物			
夕食	基本食	ご飯 赤魚とがんもの煮物 きのこサラダ おから				ご飯 鶏肉の中華風炒め物 さつま芋と昆布の煮付け シルバーサラダ				ご飯 カレイの揚げ煮 五目煮豆 磯辺和え				ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 さつま芋とあげの煮物 わかめサラダ				ご飯 さわらのしそごま焼き 厚揚げとしらたきの煮もの 竹輪の胡麻和え				ご飯 鶏団子のケチャップ味 茄子カレー 酢の物				ご飯 太刀魚のマスタード焼き 青菜とベーコンスープ煮浸し ひじきごま			
		8日				9日				10日				11日				12日				13日				14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
		1381	46.5	29.1	5.5	1613	63.4	47.2	6.4	1511	48	42.1	5.3	1471	58.2	40.5	4.6	1523	66.9	34.6	7.8	1297	44.7	33.1	4.1	1510	61.5	37.9	5.5
朝食	基本食	ご飯 れんこんとひき肉の金平風 もやしのごま煮				ご飯 竹の子と豚肉の味噌バター炒め 茄子の生姜醤油和え				ご飯 きゃべつと和風サラダ えのきとしらたきの炒め煮				ご飯 きのこのピリ辛ごま炒め めかぶの酢の物				ご飯 アスパラとベーコンにんにく炒め ほうれん草の中華ドレッシング				ご飯 いんげんの香味炒め 豆苗の塩昆布ナムル				ご飯 スクランブルエッグ 絹さやツナ炒め			
昼食	基本食	ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 金平ごぼう キャベツと豆のトマト煮				炊きこみご飯(鶏ときのこ) たららのマスタードソース 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え 高野の煮合せ				ご飯 牛すき焼き 里芋の柚子味噌煮 大根とあさりの煮浸し				他人井 白菜のそぼろ炒め 大根の炒め煮				散らし寿司 ほきの磯部焼き 卵豆腐				鶏唐揚げのソースからめ ポテトサラダ 小松菜とわかめのさっと煮				ご飯 メバルの西京焼き 豚肉と竹の子のおかず煮 青菜とエビの塩炒め			
夕食	基本食	ご飯 厚揚げともやしの炒め物 里芋の海苔まぶし おくらとササミのサラダ				ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 揚げ出し豆腐 エリンギと豆苗の炒め物				ご飯 ぶりの梅照り焼き スパゲッティサラダ おくらの玉子とじ				ご飯 鶏肉のカレー焼き ひじきの煮物 きゅうりとちくわのおかか和え				ご飯 白菜と海鮮塩炒め お好み焼き カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 自家製豆腐 ブロッコリーバター醤油炒め				ご飯 豚の生姜焼き かぼちゃとつくねのあつさり煮 なすのオランダ煮			
		15日				16日				17日				18日				19日				20日				21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
		1333	47.5	26.8	5.4	1371	48.7	35.1	4.9	1374	48.3	27.4	6	1455	57.5	27.1	5.6	1434	46.7	35.1	6.1	1464	55.9	37.3	5	1454	58.5	28.6	5.6
朝食	基本食	ご飯 ひじきの五目煮 キャベツのフレーク炒め				ご飯 卵とピーマンのソテー 海藻和え				ご飯 キャベツのスープ煮 酢の物				ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 梅おかか和え				ご飯 目玉焼き もやしと豆苗のお浸し				ご飯 がんもと白菜の煮物 小松菜のさっと煮				ご飯 じゃが芋のピリ辛煮 酢の物			
昼食	基本食	ご飯 ハンバーグトマトソース 青菜とじゃこの煮びたし かぼちゃグラタン風				ご飯 豚肉の五目うま煮 五目巾着 ほうれん草の中華炒め				ご飯 赤魚の照り焼き きのこのクリーム煮 厚揚げとなすのピーナッツ炒め				ご飯 親子煮 じゃが芋の煮物 切干大根と高野の煮物				ご飯 焼き鳥丼 たらこマカロニ さつま芋ほっくり煮				ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 かにかま玉子ロール 中華風五目煮				ご飯 さわらの味噌ごまマヨ焼き 真砂炒め 大根とツナの炒め物			
夕食	基本食	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 厚揚げのおくらおろし煮 ささみのドレッシング和え				擬製豆腐 ブロッコリーポテト ナムル				ご飯 つくねとわかめ炊き合わせ 大根とさつま揚げの炒め煮 いんげんのごま味噌和え				ご飯 あじのハニーマスタード焼き ソース焼きそば 人参とツナのカレー炒め				ご飯 ロールキャベツ かぼちゃサラダ ピリ辛こんにやく				ご飯 鮭のカレームニエル ごぼうの煮浸し めかぶのねばねばサラダ							

