

2018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	1437	52.2	33.3	5.4

株式会社 優食-施設A メイン+2

		日				月				火				水				木				金				土											
		1日				2日				3日				4日				5日				6日				7日				8日				9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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食	1373	47.6	29.8	5.5	1314	43.1	19.7	4.6	1358	50.2	26.6	4.8	1491	57.3	36.4	6.1	1415	56	24.3	5.4	1374	52.7	27.5	5.1	1516	47.5	35	6.7	1433	48.6	37.5	4.6	1477	52.6	34.7	5.5
		ご飯 ブロッコリーとベーコンにんにく炒め かにかまの酢の物				ご飯 煮菜 おかか和え				ご飯 あさり入り炒り豆腐 菜果なます				ご飯 グリーンピースの卵とじ 揚げ茄子のポン酢かけ				ご飯 ちくわとキャベツの味噌炒め オクラとめかぶおかか和え				ご飯 大根のそぼろ煮 きのこ絹さや炒め				ご飯 わかめの卵焼き 茄子のピリ辛ひたし				ご飯 青梗菜とじゃこの煮びたし 春雨のごまダレ				ご飯 里芋の中国風 カリフラワーと卵のサラダ			
昼食	基本食	ご飯 さばのごま照り 切干大根煮 小松菜とわかめのさつと煮				ご飯 豚しゃぶしゃぶ 大豆と鶏の煮物 えび団子のスープ煮				ご飯 あじの照り焼き ササミとほうれん草のゴママヨ和え さつま芋とあげの煮物				ご飯 鶏の海苔塩パン粉焼き 里芋の柚子味噌煮 小松菜のソース炒め				ご飯 天丼 もやしとさつま揚げのみぞれ和え ポークビーンズ				ご飯 酢豚風 金平れん根 厚揚げとごぼうのピーナッツ炒め				ご飯 ほっけの香味焼き ちくわともやしのピリ辛炒め 筑前煮											
夕食	基本食	ご飯 厚揚げとごぼうの煮物 かぼちゃと昆布の煮物 ピーナッツ和え				ご飯 さわらのゴマ焼き エビとれんこんのハーブ炒め なすの梅和え				ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ マカロニフレンチサラダ 人参たらこ炒め				ご飯 ホキの照り煮 カスレ(フランス煮込み料理) えのきとオクラのわさび和え				ご飯 豚肉のおろし煮 かぼちゃのレーズン煮 春雨のごまダレ				ご飯 メルのムニエルタルタル添え 麩のふわふわ野菜炒め 大根と昆布のなます				ご飯 鶏南蛮 切干大根煮 モロヘイヤとオクラの中華和え											
		10日				11日				12日				13日				14日				15日				16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	1349	48.8	25.3	5.7	1409	55.2	29.3	5.2	1471	47.6	41.6	5.4	1581	65.1	41.5	6.3	1455	53.5	38.3	5.5	1478	51.8	42.7	5.2	1500	57.9	36.5	5.4								
		ご飯 小松菜の炒め物 人参の白和え				ご飯 高野のみぞれ煮 おくら玉子とじ				ご飯 豆と野菜の炒め煮 豆苗とベーコン炒め				ご飯 青菜とあさりのソテー 大根サラダ				ご飯 洋風炒り豆腐 大根葉と竹輪の玉子とじ				ご飯 華風春雨炒め 酢の物				ご飯 里芋の中国風 きゅうりと油あげのなます											
昼食	基本食	ご飯 肉団子と白菜のオイスター煮 ひじきれん根サラダ 鶏チリ				枝豆ご飯 たららのクリームソース 昆布と大根のなます 厚揚げの炊き合わせ				ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 里芋の塩味煮 春雨カレー炒め				散らし寿司 鮭の幽庵焼き				ご飯 肉豆腐 大根の鶏味噌かけ もやしのチャンプル				ご飯 ぶりの梅照り焼き いんげんとしめじの塩麴炒め 柳川煮				ご飯 厚揚げのマーボー丼 彩りビーフン 根菜の味噌煮											
夕食	基本食	ご飯 カレーの磯辺焼き スパゲッティナポリタン 青菜のじゃこ和え				ご飯 チンジャオロース じゃが芋のそぼろ煮 ささみの柚子こしょうポン酢				ご飯 太刀魚のハーブ焼き もやしのエスニックサラダ きのこの山椒しぐれ煮				ご飯 鶏肉の中華風炒め物 れんこんのはさみ揚げ インゲンのごまマヨネーズ				ご飯 ほきの磯部焼き なすの南蛮風炒め 竹輪のゆかり和え				ご飯 牛肉と卵のオイスターソース炒め キャベツの浅漬けサラダ こんにやくとさつま揚げの金平風				ご飯 メバルの煮付け 五日煮豆 きゅうりの塩昆布和え											

2018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	1437	52.2	33.3	5.4

株式会社 優食-施設A メイン+2

		日				月				火				水				木				金				土			
		17日				18日				19日				20日				21日				22日				23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
		1510	54.8	34.9	4.9	1422	52.7	31.9	4.9	1529	62.2	42.7	8.5	1395	53.2	30.7	5.5	1380	50.5	28.9	5.4	1498	52.8	41.7	4.8	1336	46.8	33.4	4.5
朝食	基本食	ご飯 さつま芋の揚げ煮 カリフラワーとツナのサワー漬				ご飯 青菜の味噌炒め もやしとわかめのおかか和え				ご飯 厚揚げのおくらおろし煮 中華風ごま和え				ご飯 昆布と切干の炒め煮 大豆サラダ				ご飯 かぼちゃの煮付け えのきとしらたきの炒め煮				ご飯 厚揚げの炊き合わせ 洋風切りれん根				ご飯 けんちん煮 ブロッコリーとかにかま炒め			
昼食	基本食	ご飯 さわらの味噌ごまマヨ焼き いんげんの炒め煮 ごぼうの甘辛煮				ご飯 白菜と海鮮塩炒め かにかま玉子ロール さつま芋の肉じゃが風				冷やし鶏塩ラーメン もやしとひき肉甜麺醤炒め がんもの煮物				ご飯 ほきのみりん焼き ポテトサラダ 煮合わせ				ご飯 鶏肉の柚子こしょう照り焼き えびの青しそ和え じゃが芋とベーコンのソテー				ご飯 ハンバーグきこり風 春雨の中華サラダ 高野の煮合せ				ご飯 メルルーサのトマトソース 青菜の煮浸し ごぼうと昆布ごま炒め			
夕食	基本食	ご飯 じゃが芋と鶏肉の炒り煮 豆と根菜のゴマダレ こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め				ご飯 鮭のバター醤油焼き スパ卵サラダ キャベツのフレーク炒め				ご飯 擬製豆腐 じゃが芋の金平 大葉の酢の物				ご飯 豚肉の五目うま煮 炒り豆腐 モロヘイヤと竹輪の梅和え				ご飯 たらの香り焼き 金平ごぼう あさりの酢の物				ご飯 鶏肉のカレーソテー 小松菜とウインナーのクリーム煮 もやしと豆苗のお浸し				ご飯 厚揚げの和風麻婆 ツナ和え いんげんとベーコンのソテー			
		24日				25日				26日				27日				28日				29日				30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
		1434	58.7	25.5	6.3	1381	54	25.2	4.9	1430	48.3	32.7	5.1	1453	43.2	40.4	5.3	1505	49.8	39.6	5.1	1400	51.8	28.7	5.3	1452	52	34.6	5.1
朝食	基本食	ご飯 じゃが芋の煮物 穴子の酢の物				ご飯 青菜とエビの塩炒め 大根と昆布のなます				ご飯 青梗菜の炒め煮 エリンギとピーマンの金平風				ご飯 大豆と野菜のトマト煮 ほうれん草のごまあえ				ご飯 じゃがいもと竹輪の煮物 海藻サラダ				ご飯 大根と白菜の煮込み えのきの酢の物				ご飯 洋風玉子とじ きのこと絹さや炒め			
昼食	基本食	ご飯 豚の卵とじ丼 ひじき煮 えびしゅうまい				カレーのゴマ焼き タラモサラダ 白菜の炒め煮				ご飯 クリームシチュー もやしソテー 炒り鶏豆板醤煮込み				ご飯 牛肉のソテーおろしソース きのこのピリ辛ごま炒め 里芋の煮物				ご飯 太刀魚から揚げ 煮菜 ビーフンの炒め物				小松菜ご飯 鶏の中華風照り焼き キャベツとツナの Pasta サラダ れん根の高菜炒め				ご飯 さばのカレームニエル きのこほうれん草の和風スパゲッティ かぼちゃの煮付け			
夕食	基本食	ご飯 ほっけの塩焼き さつま芋のツナカレー煮 キャベツの梅おかか				ご飯 肉じゃが 卵とじ煮 酢の物				ご飯 赤魚の西京焼き 春雨サラダ ピーマンのコンソメ炒め				ご飯 干草焼き わかめと白菜の生姜炒め 青菜のナムル				ご飯 鶏肉の味噌焼き マカロニのカレーソテー オクラと昆布のゴマ和え				ご飯 あじの梅かつお焼き 大根のカレーそぼろ煮 ほうれん草の中華ドレッシング				ご飯 豚の生姜煮 里芋の煮物 いんげんのごま和え			