

2019年12月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1447	53.7	34.2	5.6

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			
		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
		1348	47.8	28.3	5.7	1446	46	34.9	4.8	1659	60.6	52.3	7.5	1338	51.3	26.3	5.5	1398	42.2	29.7	5.2	1413	45	31.9	5	1538	56.4	48	5.7
朝食	基本食	ご飯 もやしと竹輪カレー炒め ブロッコリーのナムル風				ご飯 白菜の炒め煮 カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 卵とじ煮 酢の物				ご飯 ひじきの煮物 キャベツの甘酢				ご飯 青菜とじゃこの煮びたし なすの味噌和え				ご飯 茄子カレー いんげんのくるみ和え				ご飯 春雨の生姜炒め きゅうりとオクラおかか和え			
昼食	基本食	ご飯 厚揚げの和風麻婆 大根の照り煮 煮菜				ご飯 チキンみそ焼き れんこん柚子こしょう炒め マカロニのカレーソテー				ご飯 ビビンバ丼 切干大根煮 豆乳シチュー				ご飯 肉じゃが 玉子焼き 大根とツナの炒め物				ご飯 おでん きのこほうれん草の和風スパゲッティ キャベツの白味噌炒め				ご飯 鮭の西京焼き 青菜ときのこの煮浸し さつま芋と昆布の煮付け				ご飯 鶏肉と茄子の揚げ浸し 青菜の煮浸し キャベツのケチャップ炒め			
夕食	基本食	ご飯 赤魚の生姜煮 ポークチャップ えのきの酢の物				ご飯 肉団子の甘酢あんかけ かぶのクリーム煮 ナムル				ご飯 牛肉と大根の塩味煮 さつま芋とピーマンじゃこ炒め ブロッコリーの白和え				ご飯 かれいの磯辺焼き 高菜ビーフン キャベツサラダ				ご飯 鶏肉の梅焼き きのこの炒め煮 れん根のゆかり和え				ご飯 ロールキャベツ もやしとさつま揚げのみぞれ和え 人参と鶏ミンチの卵とじ				ご飯 さわらのゴマ焼き 炒り豆腐 ほうれん草のじゃこ和え			
		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
		1468	56.5	33	6.1	1560	50.9	42.1	5.5	1456	60	29.4	5.4	1540	62.6	38	5.1	1383	49.2	28	5.2	1365	52.3	27.5	5.9	1452	56.9	27.3	4.9
朝食	基本食	ご飯 竹の子と鶏の炒め煮 大葉の酢の物				ご飯 ほうれん草ときのこのソテー おくらわさび和え				ご飯 冷ややっこ 大根葉と竹輪の玉子とじ				ご飯 小松菜としらすのゴマ炒め 絹さやの土佐和え				ご飯 白菜とウィンナーの中華煮 酢の物				ご飯 鶏肉のピーナッツ炒め 海藻和え				ご飯 ほうれん草の炒め物 おくらと大豆のおかか和え			
昼食	基本食	ご飯 さばの焼き南蛮 かにとチンゲン菜の玉子とじ キャベツとじゃが芋の炒め物				ご飯 クリームシチュー あじフライ 青菜の磯和え				塩昆布とツナご飯 たらのクリームソースかけ ごぼうと豚の煮物 なすのひき肉炒め				ご飯 高野と鶏のそぼろ丼 茶碗蒸し(施設用) かぼちゃのレーズン煮				ご飯 ホキのマスタード焼き ごぼうとツナの炒め煮 さつま芋の旨煮				ご飯 ハンバーグハヤシソース ぜんまいと揚げの煮物 高野とかにかまの煮物				ご飯 メルのみニエルタルタル添え 棒々鶏 深川煮			
夕食	基本食	ご飯 豚の塩麹生姜焼き ほっくりかぼちゃ ひじきの白和え				ご飯 太刀魚のハーブ焼き れんこんの煮物 キャベツの梅おかか				ご飯 鶏肉じゃが スパ卵サラダ 切干大根とえびの煮物				ご飯 ぶりの塩焼き ポテトサラダ 人参ひじきカレー炒め				ご飯 豚肉と白菜の含め煮 巾着煮 青菜のからし和え				ご飯 ほっけの幽庵焼き もやしと豚のさっぱり和え カレーソテー				ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 里芋の煮っころがし いんげんのごま和え			
		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
		1383	56.5	30.1	5.4	1405	55.2	33.7	5.1	1298	49	19.1	4.6	1439	54.3	36.1	6.2	1443	50.7	28.5	5.5	1404	59	34.1	5.1	1533	50.7	41.7	5
朝食	基本食	ご飯 大根とじゃこの煮浸し ブロッコリーとかにかま炒め				ご飯 白菜と水菜の煮浸し きゅうりと油あげのなます				ご飯 チャプチェ風 もずく酢				ご飯 キャベツと豆のトマト煮 水菜と大根のサラダ				ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の生姜和え				ブロッコリーの玉子焼き モロヘイヤソテー				ご飯 さつま芋のジャーマンポテト わかめとツナの酢の物			
昼食	基本食	ご飯 豚肉のごま焼き 自家製豆腐 絹さやの卵とじ				ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 大根とウィンナーの甘辛炒め 根菜のたらこ煮				ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 カレーピーマンのソース炒め 小松菜とわかめのさっと煮				ご飯 かれいの漬け焼き 小松菜とウィンナーのクリーム煮 ビビンバ風				ご飯 豚の鉄板焼き 里芋の柚子味噌煮 大根サラダ				ひじきご飯 さわらの照り焼き エリンギと卵のバター醤油炒め 華風春雨炒め				ご飯 きつね丼 塩麹かぼちゃの煮物 野菜炒め			
夕食	基本食	ご飯 メバルの煮付け 和風ごぼうサラダ もやしとひき肉のカレー炒め				ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 揚げ出し豆腐 酢の物				ご飯 あじのみりん焼き ブロッコリーとさつま芋のサラダ あさりとにらの炒め物				ご飯 鶏の利休煮 きやべつ和風サラダ ひじきと野菜のゴマ炒め				ご飯 さばのおろし煮 スパゲッティサラダ ピーマンの三色金平				ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 炊き合わせ ほうれん草のお浸し				たららの香草焼き おから入りポテトサラダ エリンギのたらこ炒め			

2019年12月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1447	53.7	34.2	5.6

株式会社 優食-施設A メイン+2

		日				月				火				水				木				金				土			
		22日				23日				24日				25日				26日				27日				28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
		1441	52.5	32.7	5.2	1470	50.7	42.3	4.9	1660	56.3	52.1	7.5	1443	54.6	32.8	6	1450	51.5	37.3	5.9	1481	61.6	30.7	5.3	1458	54.1	39.1	5
朝食	基本食	ご飯 いんげんの香味炒め ブロッコリーとささみのごま和え				ご飯 キャベツのスープ煮 梅おかかか和え				ご飯 チャウダー 生姜醤油和え				ご飯 カスレ(フランス煮込み料理) きのこ豆苗の塩麹炒め				ご飯 かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 人参とツナの炒め物				ご飯 鶏肉のピリ辛炒め カリフラワーのカレー炒め				ご飯 あさり入り炒め煮 きのこの山椒しぐれ煮			
昼食	基本食	ご飯 ブルコギ風(韓国風すき焼き) 高野の含め煮 青菜とあさりの煮びたし				ご飯 鮭のムニエル 野菜炒め けんちん煮				散らし寿司(クリスマス施設) 鶏の中華風照り焼き				ご飯 オムレツきのこソース もやしのごま炒め 竹の子と鶏の炒め煮				ご飯 ぶりのねぎだれ焼き 大根とさつま揚げの炒め煮 おくらとなすの肉味噌炒め				ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 切干大根とキャベツのコンソメ煮 じゃがいものカレーそぼろ煮				ご飯 ほっけの塩焼き なすの揚げだし ポークビーンズ			
夕食	基本食	ご飯 擬製豆腐 鶏肉と玉ねぎの旨煮 モロヘイヤとオクラの中華和え				ご飯 チキンのトマト煮 煮菜 菜果なます				ご飯 えびカツ 卵とピーマンのソテー もやしのソテー				ご飯 豚の生姜煮 野菜のそぼろあんかけ いんげんオリーブ油煮				ご飯 厚揚げともやしの炒め物 里芋の海苔まぶし わかめと白菜のゴマ炒め				ご飯 ほきのみりん焼き 人参しりしり(沖縄料理) 明太炒り豆腐				ご飯 鶏肉のわさびしょうゆ焼き 高野のみぞれ煮 ふきの土佐煮			
		29日				30日				31日																			
		1424	55.9	26.8	6.6	1369	56.2	28.9	6	1385	58.9	37.7	8.1																
朝食	基本食	ご飯 青梗菜とベーコンの炒め煮 竹輪の甘辛煮				ご飯 厚揚げと小松菜のオイスター炒め カリフラワーとツナのサワー漬				ご飯 大根と昆布の煮物 白菜の甘酢和え																			
昼食	基本食	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 あさり入り炒り豆腐 えび団子のスープ煮				ご飯 豚と野菜の味噌炒め 炊き合わせ きのこひじきの中華煮物				ご飯 赤魚の塩焼き グリンピースの卵とじ ビーフンの炒め物																			
夕食	基本食	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 鶏肉と大根の甘辛煮 エリンギとピーマンの金平風				ご飯 かれの煮付け 野菜のケチャップカレー炒め 海藻サラダ				かやくそば 白菜とあさりの中華煮 温泉卵(だし付き)																			