

2019年9月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1458	52.8	34.6	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			
		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
		1453	51.1	33.3	5.1	1486	56.2	30.8	4.7	1452	60.1	29.9	6.3	1555	56.9	43.9	6.4	1499	61.3	41.8	9.6	1464	53.3	34.6	4.7	1438	50.3	29.7	4.3
朝食	基本食	ご飯 じゃがの煮っころがし カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 じゃが芋のカレー炒め えのきの酢の物				ご飯 えびしゅうまい モロヘイヤとオクラの中華和え				ご飯 大根金平 キャベツの薬味和え				ご飯 ちゃんちゃん焼き風 だし巻き卵				ご飯 キャベツの白味噌炒め 海藻サラダ				ご飯 青菜とベーコンスープ煮 えのきの酢の物			
昼食	基本食	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 野菜炒め 里芋の煮物				ご飯 あじの梅かつお焼き スイートポテトサラダ 豚と茄子のソテー				ご飯 鶏肉の香味焼き ごぼうのベーコン炒め 炊き合わせ				散らし寿司 鮭の幽庵焼き				冷やしぶっかけうどん きのこの炒め煮 さつま芋とあげの煮物				わかめご飯 太刀魚のマスタード焼き 厚揚げとしらたきの煮もの ごぼうのバターソテー				ご飯 厚揚げの肉豆腐 里芋の海苔まぶし マカロニのカレーソテー			
夕食	基本食	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 鶏と玉ねぎの旨煮 青菜のからし和え				ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め れんこん柚子こしょう炒め ほうれん草の白和え				ご飯 かれの煮付け 切り昆布と豚のチャプチェ風 もやしごま和え				ご飯 牛肉クリーム炒め じゃが芋の煮付け 青菜のナムル				ご飯 さばの蒲焼 五目煮豆 ブロッコリーとろろ和え				ご飯 鶏肉ガーリック炒め 高野の含め煮 おかか和え				ご飯 たらのバター醤油焼き さつま芋と鶏のトマト煮 茄子の生姜醤油和え			
		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
		1416	51.2	34.1	4.5	1474	53.5	35.5	5.5	1462	53.5	37.9	5	1444	52.4	31.9	4.9	1547	50.3	32.8	6.5	1475	52.2	35.9	4.8	1396	48.9	27.1	5.3
朝食	基本食	ご飯 きのこひじきの中華煮物 おくらと大豆のおかか和え				ご飯 豚肉としめじの梅しそ炒め 青菜のじゃこ和え				ご飯 大根の照り煮 カリフラワーのカレー炒め				ご飯 自家製豆腐 ひじきごま				ご飯 ブロッコリーとベーコンにんにく炒め 人参金平				ご飯 かぼちやの三色金平 グリーンピースのバターソテー				ご飯 小松菜と油揚げの中華煮 えのきの酢の物			
昼食	基本食	ご飯 チキンみそ焼き スパゲッティナポリタン マーボーキャベツ				ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き もやしのエスニックサラダ 筑前煮				ご飯 肉じゃが マカロニフレンチサラダ 五目巾着の炊き合わせ				ご飯 スペイン風オムレツ 豚肉と大根の煮物 おから入りポテトサラダ				ご飯 ソースカツ丼 さつま芋のサラダ 白菜と厚揚げの中華炒め				ご飯 鶏肉のカレー焼き かにとチンゲン菜の玉子とじ なすの味噌炒め				ご飯 白身魚のトマト煮込み ごぼうサラダ おくらとなすの肉味噌炒め			
夕食	基本食	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 ツナサラダ 明太炒り豆腐				ご飯 豚肉の五目うま煮 かぼちやサラダ こんにゃくとさつま揚げの金平風				ご飯 ほきの卵マヨネーズ焼き ふきと豚肉の炒め煮 酢の物				ご飯 鶏肉の中華風炒め物 えび団子のスープ煮 キャベツの梅おかか				ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 人参しりしり(沖縄料理) いんげんのピーナッツ和え				ご飯 メバルの煮付け マカロニと野菜のミルク煮 えのきとオクラのわさび和え				ご飯 豚の鉄板焼き さつま芋の旨煮 きゅうりのたらこ和え			
		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
		1451	46.6	39.7	4.8	1432	56.4	25.1	5.8	1452	51.7	33.6	4.8	1265	50.1	20	5.2	1491	55.1	39.9	5.5	1584	50.7	50.8	5.7	1455	55.8	34.5	5.2
朝食	基本食	ご飯 切干とひじきの煮物 ほうれん草のバターソテー				ご飯 目玉焼き シルバーサラダ				煮合わせ なすのオランダ煮				ご飯 わかめと白菜の生姜炒め なめたけおろし				ご飯 にらのオイスターソース炒め 人参とツナのカレー炒め				ご飯 がんもと白菜の煮物 もやしのナムル				ご飯 鶏と野菜のミルクシチュー 竹輪の胡麻和え			
昼食	基本食	ご飯 厚揚げの和風麻婆 わかめともやしのごま炒め かぼちやの煮付け				赤飯 姫鯛の蒸し煮 五色なます 高野とえびの卵とじ				ご飯 赤魚の幽庵焼き いんげんの香味炒め 根菜と豚のカレー炒め				ご飯 すき焼き 青梗菜の辛子和え 里芋のカニあんかけ				ご飯 カレーの揚げ煮 あさり入り炒め煮 厚揚げとなすのピーナッツ炒め				ご飯 牛丼 里芋の柚子味噌煮 青梗菜の炒め物				ご飯 さばのピリ辛焼き ほうれん草とひじきのサラダ 厚揚げとピーマンの甘辛炒め			
夕食	基本食	ご飯 さんまのごままぶし 白菜の炒め煮 もろきゅう				ご飯 鶏肉じゃが れんこんのそぼろ煮 キャベツの生姜和え				ご飯 豚の塩麹生姜焼き かぼちやのあんかけ ほうれん草のごまあえ				ご飯 あじの磯辺焼き 青菜とあさりのソテー 絹さやの土佐和え				ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 絹さやの卵とじ さつま芋の白和え				ご飯 鮭の照り焼き 春雨カレー炒め インゲンのたらこ和え				ご飯 豚肉と白菜の含め煮 ソース焼きそば 酢の物			

2019年9月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1458	52.8	34.6	5.4

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
		1444	42.9	42.2	3.6	1386	53.1	24	5	1664	59.5	53.9	7.1	1407	52.7	28.7	4.7	1308	45.9	26.8	4.9	1395	50.5	26.5	4.9	1504	52.7	38.3	5.6
朝食	基本食	ご飯 かぼちゃのバター焼き こんにやくとごぼうの味噌煮				ご飯 華風春雨炒め 昆布の佃煮				ご飯 キャベツとさつま揚げの炒め物 昆布豆				ご飯 大根とウインナーの甘辛炒め ほうれん草のくるみ和え				ご飯 キャベツのブイヨンスープ煮 いんげんとベーコンのソテー				ご飯 さつま芋のピリ辛そぼろ 大根サラダ				ご飯 かぼちゃのレーズン煮 人参と鶏ミンチの卵とじ			
昼食	基本食	ご飯 牛肉と野菜の中華炒め 和風コールスロー 大根のかにあんかけ				ご飯 たらこの卵マヨネーズ焼き タラモサラダ 鶏大根				ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ				ご飯 ほきの梅ごま焼き 青梗菜の中華和え 白菜と鶏のミルク煮				ご飯 鶏団子と豆腐の煮物 いんげんとしめじの塩麴炒め 小松菜と豚肉の甘辛煮				ご飯 めばるのねぎ焼き きのこのゴマ酢和え 青菜とあさりのソテー				ご飯 高菜そぼろ丼 里芋の鳴門煮 ほうれん草の中華炒め			
夕食	基本食	ご飯 太刀魚のハーブ焼き 青菜の磯和え ブロッコリーバター醤油炒め				ご飯 鶏肉と野菜炒め物 里芋の中国風 おろし和え				ご飯 ぶりのにんにくしょうゆ焼き 小松菜チャンプルー かにかまのサラダ				ご飯 豚の卵とじ じゃがいもと竹輪の煮物 ビーンズサラダ				ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 ひじきと豆のマリネ風サラダ エリンギのオイスター炒め				ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 キャベツの浅漬けサラダ れんこんの塩麴炒め				ご飯 メルのムニエルタルタル添え キャベツと卵のゴマダレサラダ ピーマンのコンソメ炒め			
		29日				30日																							
		1525	53.5	44	5.6	1426	54.9	30.5	5.5																				
朝食	基本食	ご飯 なすときのこの炒め物 ブロッコリーのピーナッツ和え				ご飯 かにかま玉子ロール きのここと絹さや炒め																							
昼食	基本食	ご飯 鮭のゆかり焼き 中華ナムル しらたきと豚の甘辛炒め				ご飯 チキンソテーデミソース いんげんの香味炒め 深川煮																							
夕食	基本食	ご飯 豚肉のおろし煮 たらこマカロニ 高菜のじゃこ炒め				ご飯 さわらの梅煮 切干大根のサラダ じゃが芋の明太バター																							