

## 2020年4月度 献立表 (常食)

|    | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  |
|----|-------|-------|------|-----|
| 平均 | 1451  | 53.9  | 34.8 | 5.6 |

## 株式会社 優食一施設 A

|    |     | 日   |       |      |     | 月  |       |      |     | 火   |       |      |      | 水   |       |      |     | 木   |       |      |     | 金   |       |      |     | 土     |       |      |     |  |  |  |  |
|----|-----|---|-------|------|-----|--|-------|------|-----|---|-------|------|------|---|-------|------|-----|---|-------|------|-----|---|-------|------|-----|-------|-------|------|-----|--|--|--|--|
|    |     | 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  |  |  |  |  |
|    |     |   |       |      |     |  |       |      |     |   |       |      |      |   |       |      |     |   |       |      |     |   |       |      |     |       |       |      |     |  |  |  |  |
|    |     | 1417                                      | 52.4  | 34.3 | 5.3 | 1647   | 72.7  | 39.6 | 8.2 | 1385  | 51.3  | 30.5 | 5.4  | 1402  | 52.1  | 31   | 5.6 |   |       |      |     |   |       |      |     |       |       |      |     |  |  |  |  |
| 朝食 | 基本食 | ご飯<br>竹の子と豚肉の味噌バター炒め<br>わかめともやしのごま浸し      |       |      |     | ご飯<br>ほっくりかぼちゃ<br>おくらのおかず和え                      |       |      |     | ご飯<br>白菜の生姜炒め<br>こんにやくとさつま揚げの金平風            |       |      |      | ご飯<br>たらこスパゲッティ<br>キャベツのガーリック炒め             |       |      |     |   |       |      |     |   |       |      |     |       |       |      |     |  |  |  |  |
| 昼食 | 基本食 | ご飯<br>鶏南蛮<br>切干大根煮<br>じゃが芋とベーコンのソテー       |       |      |     | 散らし寿司<br>かれの漬け焼き<br>茶碗蒸し(施設用)                    |       |      |     | ご飯<br>あじの磯辺焼き<br>青菜とベーコンスープ煮浸し<br>豆のトマト煮    |       |      |      | ご飯<br>和風焼肉<br>塩麩かぼちゃの煮物<br>大根とツナの炒め物        |       |      |     |   |       |      |     |   |       |      |     |       |       |      |     |  |  |  |  |
| 夕食 | 基本食 | ご飯<br>赤魚の塩麩焼き<br>白菜の炒め煮<br>マカロニフレンチサラダ    |       |      |     | ご飯<br>鶏肉のごま味噌焼き<br>厚揚げの含め煮<br>茄子のピリ辛ひたし          |       |      |     | ご飯<br>干草焼き<br>豚と茄子の味噌炒め<br>えのきの酢の物          |       |      |      | ご飯<br>めばるのねぎ焼き<br>高菜ビーフン<br>梅おほか煮           |       |      |     |   |       |      |     |   |       |      |     |       |       |      |     |  |  |  |  |
|    |     | 5日  |       |      |     | 6日   |       |      |     | 7日  |       |      |      | 8日  |       |      |     | 9日  |       |      |     | 10日   |       |      |     | 11日   |       |      |     |  |  |  |  |
|    |     | 1516                                      | 50.5  | 45.8 | 4.8 | 1437   | 53.1  | 37.3 | 4.7 | 1572  | 63.3  | 35.5 | 5.1  | 1442  | 47.7  | 39.7 | 4.3 | 1414  | 54.7  | 30.4 | 7.8 | 1485  | 57.1  | 42.6 | 5.1 | 1490  | 57.7  | 32.6 | 5.9 |  |  |  |  |
| 朝食 | 基本食 | ご飯<br>なすの南蛮風炒め<br>いんげんのごま煮                |       |      |     | ご飯<br>巾着煮<br>めかぶの酢の物                             |       |      |     | ご飯<br>さつま芋の旨煮<br>ほうれん草の海苔和え                 |       |      |      | ご飯<br>青菜ときのこの煮浸し<br>白菜の生姜和え                 |       |      |     | ご飯<br>キャベツのスープ煮<br>玉ねぎときのこ炒め物                               |       |      |     | ご飯<br>きのこほうれん草の和風スパゲッティ<br>いんげんのくるみ和え         |       |      |     |       |       |      |     |  |  |  |  |
| 昼食 | 基本食 | ご飯<br>鮭の幽庵焼き<br>自家製豆腐<br>にらとベーコンのスクランブル   |       |      |     | ご飯<br>チキンソテーデミソース<br>大根と昆布の煮物<br>クラムチャウダー        |       |      |     | ご飯<br>さばのカレームニエル<br>チリコンカン<br>あさりとまいたけの玉子とじ |       |      |      | ご飯<br>菜の花と豚のオイスター炒め<br>里芋の白煮<br>揚げ茄子のおろし和え  |       |      |     | ご飯<br>たらのトマトソース<br>ブロッコリーバター醤油炒め<br>炒り鶏                     |       |      |     | ご飯<br>豚ニラ丼<br>エビと菜の花の炒め物<br>なすのひき肉炒め          |       |      |     |       |       |      |     |  |  |  |  |
| 夕食 | 基本食 | ご飯<br>肉じゃが<br>ごぼうサラダ<br>エリンギとピーマンの金平風     |       |      |     | ご飯<br>さわらのごままぶし<br>ひじきれん根サラダ<br>にら卵炒め            |       |      |     | ご飯<br>鶏肉ガーリック炒め<br>高野の煮合せ<br>もやしとえのきのナムル    |       |      |      | ご飯<br>太刀魚のマスタード焼き<br>炒り豆腐<br>ブロッコリーのピーナッツ和え |       |      |     | ご飯<br>回鍋肉<br>えび団子のスープ煮<br>酢の物                               |       |      |     | ご飯<br>ぶりの塩焼き<br>小松菜としらすのゴマ炒め<br>えのきとオクラのわさび和え |       |      |     |       |       |      |     |  |  |  |  |
|    |     | 12日                                       |       |      |     | 13日  |       |      |     | 14日   |       |      |      | 15日   |       |      |     | 16日   |       |      |     | 17日   |       |      |     | 18日   |       |      |     |  |  |  |  |
|    |     | 1426                                      | 49.8  | 25.1 | 4.8 | 1429   | 55.3  | 27   | 5.1 | 1260  | 53.3  | 19.5 | 12.3 | 1480  | 52.2  | 37.5 | 4.3 | 1407  | 54.1  | 35.8 | 5.3 | 1382  | 51.8  | 29.3 | 5.9 | 1630  | 57.1  | 44.1 | 6.7 |  |  |  |  |
| 朝食 | 基本食 | ご飯<br>きのこの柚子こしょうパスタ<br>わかめともやしのごま煮浸し      |       |      |     | ご飯<br>ひじきの煮物<br>人参の白和え                           |       |      |     | ご飯<br>カラピーマンのソース炒め<br>だし巻き卵                 |       |      |      | ご飯<br>小松菜と豚肉の甘辛煮<br>酢の物                     |       |      |     | ご飯<br>ひじきとツナ炒め<br>おから                                       |       |      |     | ご飯<br>中華風五目煮<br>竹輪とわかめのぬた風                    |       |      |     |       |       |      |     |  |  |  |  |
| 昼食 | 基本食 | ご飯<br>つくねのあんかけ<br>さつま芋のオレンジ煮<br>キャベツのスープ煮 |       |      |     | ご飯<br>ほっけのバター醤油焼き<br>切り昆布と豚のチャプチェ風<br>大豆と野菜のトマト煮 |       |      |     | ラーメン(醤油)<br>さつま芋の塩麩煮<br>根菜のたらこ煮             |       |      |      | ご飯<br>めばるのピリ辛味噌焼き<br>きゃべつの和風サラダ<br>菜の花パスタ   |       |      |     | 山菜と桜えびの炊き込みご飯<br>鶏肉の卵マヨネーズ焼き<br>キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め<br>ポテトミート |       |      |     | ご飯<br>赤魚の生姜煮<br>昆布の炒り煮<br>かぼちゃグラタン            |       |      |     |       |       |      |     |  |  |  |  |
| 夕食 | 基本食 | ご飯<br>かれの味噌煮<br>きのこビーフン<br>ささみのドレッシング和え   |       |      |     | ご飯<br>鶏肉ときのこのピリ辛炒め<br>炊き合わせ<br>アスパラマヨ和え          |       |      |     | ご飯<br>メルルーサのゆかり焼き<br>若竹煮<br>シルバーサラダ         |       |      |      | ご飯<br>牛肉しぐれ煮<br>コロケ<br>磯辺和え                 |       |      |     | ご飯<br>あじのあんかけ<br>切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え<br>絹さやの土佐和え                |       |      |     | ご飯<br>チンジャオロース<br>かにかま玉子ロール<br>豆苗と揚げのポン酢和え    |       |      |     |       |       |      |     |  |  |  |  |

## 2020年4月度 献立表 (常食)

|    | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  |
|----|-------|-------|------|-----|
| 平均 | 1451  | 53.9  | 34.8 | 5.6 |

株式会社 優食一施設 A

|    |     | 日  |       |      |     | 月   |       |      |     | 火   |       |      |     | 水   |       |      |     | 木  |       |      |     | 金  |       |      |     | 土   |       |      |     |
|----|-----|--|-------|------|-----|---|-------|------|-----|---|-------|------|-----|---|-------|------|-----|--|-------|------|-----|--|-------|------|-----|---|-------|------|-----|
|    |     | 19日  |       |      |     | 20日   |       |      |     | 21日   |       |      |     | 22日   |       |      |     | 23日  |       |      |     | 24日  |       |      |     | 25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  |
|    |     | 1399   | 46.9  | 39.1 | 4.4 | 1387  | 55.7  | 20.6 | 5.1 | 1588  | 46.1  | 50.9 | 5.3 | 1352  | 46.6  | 25.9 | 5.4 | 1370   | 50.8  | 30.1 | 5.9 | 1537                                       | 52.2  | 48.7 | 5.1 | 1421                                      | 53    | 37.5 | 5.7 |
| 朝食 | 基本食 | ご飯<br>麩とツナの卵炒め<br>青菜ときのこの煮浸し                         |       |      |     | ご飯<br>さつま芋とピーマンじゃこ炒め<br>きゅうりとちくわのおかか和え      |       |      |     | ご飯<br>ごぼうとひき肉の金平風<br>ふきの土佐煮                     |       |      |     | ご飯<br>高菜の炒め物<br>切干大根の炒め煮                    |       |      |     | ご飯<br>厚揚げとしらたきの煮もの<br>ブロッコリーの柚子こしょうポン酢和え       |       |      |     | ご飯<br>ポークビーンズ<br>洋風切りれん根                   |       |      |     | ご飯<br>きのこひじきの中華煮物<br>わかめの生姜酢              |       |      |     |
| 昼食 | 基本食 | ご飯<br>八宝菜<br>豆腐のふわふわ黒ごまコーン<br>ベーコンと茄子のトマト炒め          |       |      |     | 竹の子ご飯<br>カレイの西京焼き<br>ツナじゃがサラダ<br>青梗菜とエビの炒め物 |       |      |     | ご飯<br>ビーフシチュー<br>たらこスパサラダ                       |       |      |     | ご飯<br>オムレツきのこソース<br>ぜんまいと揚げの煮物<br>竹の子と鶏の炒め煮 |       |      |     | ご飯<br>さわらの木の芽味噌かけ<br>五色なます<br>茄子カレー            |       |      |     | ご飯<br>牛肉とじゃが芋のトマト煮<br>玉子焼き<br>野菜とさつま揚げの炒め物 |       |      |     | ご飯<br>ぶりの焼き浸し<br>キャベツのカレー炒め<br>切干大根と高野の煮物 |       |      |     |
| 夕食 | 基本食 | ご飯<br>きんちゃくと野菜の炊き合わせ<br>シーフードクリームパスタ<br>インゲンのごまマヨネーズ |       |      |     | ご飯<br>鶏と厚揚げにんにく炒め<br>里芋の煮物<br>カリフラワーゆかり和え   |       |      |     | ご飯<br>たらのムニエルタルタル添え<br>もやしのエスニックサラダ<br>おくらの玉子とじ |       |      |     | ご飯<br>豚と野菜の味噌炒め<br>根菜のごま煮<br>あさりの酢の物        |       |      |     | ご飯<br>鶏団子と豆腐の煮物<br>春キャベツのサラダ<br>えのきとしらたきの炒め煮   |       |      |     | ご飯<br>さばの照り焼き<br>スパ卵サラダ<br>いんげんと豚ミンチの香味炒め  |       |      |     | ご飯<br>鶏のコンソメパン粉焼き<br>青菜の味噌炒め<br>茄子のピリ辛ひたし |       |      |     |
|    |     | 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  |  |       |      |     |   |       |      |     |
|    |     | 1528   | 58    | 35.1 | 6.3 | 1346  | 50.6  | 27.2 | 4.2 | 1412  | 56.5  | 32.7 | 5.4 | 1594  | 61.7  | 50.7 | 5.8 | 1371   | 51.2  | 27.4 | 4.2 |  |       |      |     |   |       |      |     |
| 朝食 | 基本食 | ご飯<br>ひじきとかぼちゃの煮物<br>ほうれん草のバターソテー                    |       |      |     | ご飯<br>青菜とあさりのソテー<br>なめこおろし和え                |       |      |     | ご飯<br>かぼちゃの三色金平<br>ツナとわかめの和え物                   |       |      |     | ご飯<br>豆腐のチャンプルー<br>きのこ豆苗の塩麴炒め               |       |      |     | ご飯<br>大根とえびの煮浸し<br>あさりとにらの炒め物                  |       |      |     |  |       |      |     |   |       |      |     |
| 昼食 | 基本食 | ご飯<br>厚揚げの酢豚風<br>えびしゅうまい<br>キャベツのクリーム煮               |       |      |     | ご飯<br>高野と鶏のそぼろ丼<br>小松菜と油揚げの味噌煮<br>じゃが芋の煮付け  |       |      |     | ご飯<br>ほっけの生姜醤油焼き<br>白菜のそぼろ炒め<br>菜の花と豚のピリ辛炒め     |       |      |     | ご飯<br>豚しゃぶしゃぶ<br>焼き豆腐の肉味噌かけ<br>ポテトサラダ       |       |      |     | ご飯<br>メルのムニエルタルタル添え<br>竹の子のマーボー炒め<br>青菜とエビの塩炒め |       |      |     |  |       |      |     |   |       |      |     |
| 夕食 | 基本食 | ご飯<br>ほきごましそ焼き<br>ビーンズサラダ<br>人参とツナのカレー炒め             |       |      |     | ご飯<br>擬製豆腐<br>竹の子のみそ炒め<br>もやしマスタード和え        |       |      |     | ご飯<br>キャベツと豚肉の柔らか煮<br>エビ団子のキムチチゲ<br>おくらと昆布のゴマ和え |       |      |     | ご飯<br>鮭の照り焼き<br>豆と野菜の炒め煮<br>もやしと揚げのごま酢      |       |      |     | ご飯<br>鶏肉じゃが<br>もやしとさつま揚げのみぞれ和え<br>エリンギのオイスター炒め |       |      |     |  |       |      |     |   |       |      |     |