

2017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	1443	52.9	33.4	5.4

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				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				
朝食	基本食																									1369	48.7	28.9	5.3	1451	46.3	41.3	4.8	ご飯 厚揚げとなすのピーナッツ炒め もやしと豆苗のお浸し	ご飯 厚揚げのカツ煮風 わかめとツナの酢の物		
昼食	基本食																									ご飯 鶏団子のケチャップ味 煮菜 ビビンバ風	ご飯 ホキのピリ辛味噌焼き なすとわかめのペペロンチーノ風 白菜の炒め煮										
夕食	基本食																									ご飯 かれいのから揚げ かぶの煮物 青菜のじゃこ和え	ご飯 牛肉しぐれ煮 もやしのごま炒め ナムル										
朝食	基本食	1448	51.6	36.7	4.7	1298	51.1	16.5	5.5	1454	46.6	34	4.1	1508	53.6	42.1	5	1423	56.1	32.5	7.3	1451	56.6	28.4	5.1	1332	52.5	26.6	4.7	ご飯 青菜とエビの塩炒め シルバーサラダ	ご飯 ひじきの煮物 きゃべつのおかか和え	ご飯 あさりとまいたけの玉子とじ なすの味噌和え	ご飯 大豆と野菜のトマト煮 いんげんのごま和え	ご飯 かぼちやの煮付け きゅうりの昆布和え	ご飯 茄子カレー 春雨のごまダレ	ご飯 春雨の生姜炒め なます	
昼食	基本食	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 青梗菜とベーコンの炒め煮 じゃがいもと竹輪の煮物	ご飯 たらめの梅ごま焼き 炒り豆腐 大根とツナの炒め物	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 さつま芋のジャーマンポテト 炊き合わせ	ご飯 鮭の磯辺焼き 青菜ときのこの煮浸し 厚揚げとなすのピーナッツ炒め	ご飯 ビビンバ丼 いんげんとしめじの塩麹炒め ねぎみそ大根	ご飯 さばのゴマ焼き かにとチンゲン菜の玉子とじ ちくわとキャベツの味噌炒め																														
夕食	基本食	ご飯 赤魚の蒸し煮 さつま芋とピーマンじゃこ炒め カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 鶏肉じゃが 青菜とじゃこの煮びたし 白菜のごま浸し	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 きのこの炒め煮 シルバーサラダ	ご飯 肉豆腐 スパゲッティサラダ 人参と鶏ミンチの卵とじ	ご飯 白身魚のトマト煮込み 厚揚げとしらたきの煮もの ほうれん草のじゃこ和え	ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め ほっくりかぼちゃ ひじきの白和え	ご飯 あじの照り焼き 豆腐とゆで卵のグラタン 白菜のゆず甘酢和え																													



2017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	1443	52.9	33.4	5.4

株式会社 優食一施設A

		日				月				火				水				木				金				土			
		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
		1626	68.4	48.9	6.7	1564	52.7	40.8	4.2	1401	56.2	29.7	5.6	1398	48.2	30.6	5.5	1425	51.7	30.1	5.9	1368	56.3	28.6	5.2	1403	51.3	24.8	4.5
朝食	基本食	ご飯 豆乳シチュー 生姜醤油和え				ご飯 カスレ カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 白菜の炒め煮 豆苗とベーコン炒め				ご飯 絹さやの卵とじ 酢の物				ご飯 ひじきの煮物 きのこの山椒しぐれ煮				ご飯 けんちん煮 竹輪の胡麻和え				ご飯 パスタと野菜のソテー じゃが芋の明太バター			
昼食	基本食	散らし寿司(クリスマス) 鶏の照り焼き(クリスマス)				ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き かぼちゃサラダ 大豆と野菜のトマト煮				ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 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 牛肉と野菜の中華炒め 白菜のツナ和え じゃがいものカレーそぼろ煮				ご飯 赤魚の幽庵焼き なすの揚げだし ポークビーンズ				ご飯 豚の生姜焼き エビとれんこんのハーブ炒め あさり入り炒り豆腐				ご飯 カレイの磯辺焼き 大根の塩麴金平 青菜と高野煮			
夕食	基本食	ご飯 チキンのトマト煮 卵とピーマンのソテー 海藻サラダ				ご飯 鮭のバター醤油焼き ごぼうときのこの煮物 いんげんのごま和え				ご飯 豚肉の五目うま煮 鶏肉のピリ辛炒め 白菜の生姜和え				ご飯 たらの梅ごま焼き 野菜炒め シルバーサラダ				ご飯 親子煮 青梗菜とベーコンの炒め煮 タラモサラダ				ご飯 ほきごましそ焼き 厚揚げと小松菜のオイスター炒め エリンギとピーマンの金平風				ご飯 豚肉の甘辛炒め 信田巻 大根と昆布のなます			
		31日																											
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																								
		1668	56.3	50.6	17																								
朝食	基本食	ご飯 野菜のケチャップカレー炒め 人参のごま味噌和え																											
昼食	基本食	ご飯 牛肉とキャベツの炒め物 こんにゃくと玉ねぎ生姜焼き さつま芋甘煮																											
夕食	基本食	かやくそば 白菜の炒め煮 温泉卵																											