

2019年5月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1443	53.9	32.4	5.5

株式会社 優食-施設A メイン+2

		日				月				火				水 1日				木 2日				金 3日				土 4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
		1438	59.3	24.9	5.6	1483	54.3	33.4	5.6	1455	63.1	33.9	6.4	1462	58.5	26.8	5.8												
朝食	基本食	ご飯 冷ややっこ エリンギとピーマンの金平風				ご飯 えび団子のスープ煮 大豆サラダ				ご飯 インゲンとしらすのソテー 竹輪とわかめの酢味噌かけ				ご飯 がんもの煮物 人参たらこ炒め															
昼食	基本食	ご飯 あじの木の芽味噌かけ さつま芋とピーマンじゃこ炒め 竹の子と鶏の炒め煮				ご飯 肉じゃが きのこビーフン 揚げ餃子のあんかけ				散らし寿司 鮭のゆかり焼き				ご飯 親子煮 豆と野菜の炒め煮 じゃがいもと竹輪の煮物															
夕食	基本食	ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め ミモザサラダ キャベツのガーリック炒め				ご飯 カレイの磯辺焼き 五目きんぴら 人参とハムのマスタードマヨ和え				ご飯 酢豚風 青菜の磯和え 昆布の佃煮				ご飯 さわらのごままぶし 絹さやツナ炒め 菜の花の辛子和え															
		5日				6日				7日				8日				9日				10日				11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
		1464	48.6	33.4	4.5	1383	51.1	30.1	5.1	1517	60.9	41.5	6.3	1409	51.3	29.9	4.6	1434	52.5	28.5	4.8	1456	51.3	38.2	5.5	1386	50.4	34	5.2
朝食	基本食	ご飯 厚揚げと青菜の炒め煮 ブロッコリーのごまマヨネーズ和え				ご飯 麩チャンプルー おくらと昆布のゴマ和え				ご飯 ふろふき大根 ささみの柚子こしょうポン酢				ご飯 かぼちゃとつくねのあさり煮 人参としめじの甘辛煮				ご飯 さつま芋と昆布の煮付け ピーナッツ和え				ご飯 目玉焼き ふきの金平				ご飯 けんちん煮 おくらとササミのサラダ			
昼食	基本食	ご飯 オムレツミートソース 竹の子のみそ炒め 高野と大根の煮物				ご飯 さばの梅醤油煮 キャベツとえびのバターソテー 小松菜のソース炒め				ご飯 五目焼きそば 五目玉子焼き ごぼうサラダ				ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(たら) 竹輪とたけのこ煮 なすのひき肉炒め				ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 大根サラダ かぼちゃのいとこ煮				ご飯 ほきの梅ごま焼き なすの南蛮風炒め 白菜の炒め煮				ご飯 豚しゃぶのゴマだれかけ 厚揚げとしらたきの煮もの キャベツのスープ煮			
夕食	基本食	ご飯 鶏肉の味噌焼き さつま芋の旨煮 酢の物				ご飯 厚揚げのオイスター炒め 鶏ときのこの山椒炒め ツナとわかめの和え物				ご飯 太刀魚のトマトソース 華風炒め 青菜のわさび和え				ご飯 チンジャオロース れん根の炒め煮 カリフラワーとツナのサワー漬				ご飯 ぶりの煮付け もやしソテー なます				ご飯 鶏肉の塩麴唐揚げ エビとトマトのスパゲッティ 青菜のナムル				ご飯 ほっけの塩焼き なすの甘酢漬 モロヘイヤソテー			
		12日				13日				14日				15日				16日				17日				18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
		1450	53.9	32.4	4.6	1378	46.2	32.9	4.8	1457	53.7	34.2	4.5	1522	61	34.3	6.6	1397	46.4	34.4	4.8	1482	61.4	36.3	7.6	1399	59.5	19.3	5.2
朝食	基本食	ご飯 チリコンカン カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 青菜の煮浸し 人参の白和え				ご飯 ひじきの煮物 なすとピーマンのみそ炒め				ご飯 根菜の味噌煮 菜の花ときのこのお浸し				ご飯 金平れん根 えのきとオクラのわさび和え				ご飯 厚揚げのカツ煮風 わかめとあさりの煮物				ご飯 大根の炒め煮 ごぼうのソテー			
昼食	基本食	ご飯 めばるのねぎ焼き きのこの炒め煮 青菜と卵の炒め物				ご飯 塩昆布とツナご飯 トルコ風肉団子 炒り卵の胡麻和え 野菜とさつま揚げの炒め物				ご飯 赤魚の西京焼き 五目煮豆 春雨カレー炒め				ご飯 三色丼 里芋のこってり煮 青菜とあさりのパスタ				ご飯 太刀魚から揚げ 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え ちくわとキャベツの味噌炒め				ご飯 豚の鉄板焼き かぼちゃサラダ 高野の含め煮				ご飯 カレイのゴマ焼き たけのこおおか炒め スパ卵サラダ			
夕食	基本食	ご飯 キャベツと豚肉の柔らか煮 さつま芋とあげの煮物 大葉の酢の物				ご飯 メルのみニエルタルタル添え かぼちゃのスープ煮 いんげんのごま和え				ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 中華ナムル 明太炒り豆腐				ご飯 鮭の照り焼き じゃが芋のミートソース焼き 酢の物				ご飯 豚肉のおろし煮 青菜とじゃこの煮びたし きゅうりのたらこ和え				ご飯 あじのハニーマスタード焼き ハムのマリネ ひじき豆				ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 えびしゅうまい 菜の花のピーナッツ和え			

2019年5月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1443	53.9	32.4	5.5

株式会社 優食-施設A メイン+2

		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
		1456	51.7	38.7	6.2	1474	53.8	38.4	5.4	1445	50.2	27	4.9	1462	50.9	34.3	7.1	1471	50	38.2	4.9	1500	56.4	32.2	7.5	1421	51.9	32.5	5.3
朝食	基本食	ご飯 昆布の炒り煮 青菜とあさりのソテー				ご飯 こんにやくと玉ねぎ生姜焼き もずく酢				ご飯 里芋の味噌かけ こんにやくとさつま揚げの金平風				ご飯 スクランブルエッグ なめたけおろし				ご飯 ほうれん草ときのこのソテー キャベツとツナの Pasta サラダ				ご飯 白菜とあさりの煮びたし おくらと大豆のおかか和え				ご飯 インゲンと豚の味噌炒め 鮭としらたきのごま炒め			
昼食	基本食	ご飯 タンドリーチキン 厚揚げのおくらおろし煮 なすときのこの炒め物				ご飯 さわらの蒲焼 たらこマカロニ 青菜と高野煮				ご飯 白菜と海鮮塩炒め コーンコロケ さつま芋と鶏肉の煮物				ご飯 ハンバーグトマトソース いんげんの香味炒め あさり入り炒り豆腐				ご飯 太刀魚の梅かつお焼き ぜんまいの炒め煮 エビとキャベツの甘味噌炒め				ご飯 カレー (シーフード) イタリアンサラダ パナナ				ご飯 豆腐と卵丼 さつま芋の味噌バター もやしと豚のさっぱり煮			
夕食	基本食	ご飯 ほっけの幽庵焼き 卵のポテトサラダ ごぼうのすき煮				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 高菜ビーフン モロヘイヤとオクラの中華和え				ご飯 さばのカレームニエル 大根の梅和え ひじきと野菜のゴマ炒め				ご飯 厚揚げの肉豆腐 エビ団子のキムチチゲ めかぶ酢の物				ご飯 鶏のねぎ生姜焼き さつま芋のピリ辛そぼろ きゅうりのスパイシー酢の物				ご飯 たらの甘辛煮 かぼちゃのマーボー風 れん根のゆかり和え				ご飯 回鍋肉 エビとれんこんのハーブ炒め あさりの酢の物			
		26日				27日				28日				29日				30日				31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
		1538	62.9	37.9	5.5	1414	47.9	33.1	5.4	1334	53	19.7	5	1484	61	35.3	4.9	1477	51.7	36.5	5.3	1299	47.2	22.1	5				
朝食	基本食	ご飯 信田巻 青菜ときのこの和え物				ご飯 里芋のこってり煮 玉ねぎときのこの炒め物				ご飯 れんこんの煮物 ほうれん草の白和え				ご飯 ほうれん草の中華炒め エリンギと豆苗の炒め物				ご飯 竹の子のマーボー炒め れんこんの塩麴炒め				ご飯 白菜の炒め煮 おくらわさび和え							
昼食	基本食	ご飯 ぶりのあんかけ グリーンピースの卵とじ ポテトサラダ				ご飯 牛肉のソテーおろしソース ひじきの五目煮 かぼちゃの煮付け				ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 棒々鶏 厚揚げ甜麺醬炒め				ご飯 洋風親子丼 豆と根菜のゴマダレ キャベツの白味噌炒め				豆ご飯 豚肉のケチャップ炒め 絹さやの卵とじ かぼちゃとしらたきの煮物				ご飯 白身魚のカレー揚げ 青菜ときのこの煮浸し 根菜のたらこ煮							
夕食	基本食	ご飯 鶏と厚揚げにんにく炒め 大根サラダオイマヨ味 糸こんにやくとツナの金平				ご飯 ほきのねぎ味噌焼き 酢豚風 青菜のピーナッツ和え				ご飯 鶏肉生姜炒め 大根の煮物 酢の物				ご飯 めばるのピリ辛利休焼き ツナじゃがサラダ ふきの土佐煮				ご飯 つくねのあんかけ ポークビーンズ インゲンのごまマヨネーズ				ご飯 肉豆腐 大根の照り煮 かにかまの酢の物							