

2018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	1448	53.1	35.0	5.3

株式会社 優食一施設A メイン+2

		日				月				火				水				木				金				土																															
																										1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																												
朝食	基本食	1443	51.9	37.5	4.7	ご飯 小松菜と油揚げの味噌煮 きのこの山椒しぐれ煮																																																			
昼食	基本食	ご飯 赤魚の照り焼き きのことじゃが芋のソテー インゲンと豚の味噌炒め																																																							
夕食	基本食	ご飯 厚揚げとごぼうの煮物 野菜のケチャップカレー炒め ブロッコリーのごまマヨネーズ和え																																																							
		2日				3日				4日				5日				6日				7日				8日																															
朝食	基本食	1390	54.2	27.7	5.2	1385	54.2	30.6	5.5	1505	58.9	42.7	5.3	1463	53.8	33.7	4.8	1452	52	30.2	5.7	1508	51.5	35.2	4.7	1500	47.6	44.8	4.9	ご飯 里芋の煮物 青菜のからし和え																											
昼食	基本食	ご飯 大根と豚肉のやわらか煮 れんこん柚子こしょう炒め えびしゅうまい																																																							
夕食	基本食	ご飯 あじの磯辺焼き 豚と茄子のソテー モロヘイヤとオクラの中華和え																																																							
朝食	基本食	ご飯 目玉焼き ほうれん草の白和え																																																							
昼食	基本食	ご飯 カレイのゴマ焼き 切り昆布と豚のチャブチェ風 大根金平																																																							
夕食	基本食	ご飯 チキンソテーマトガーリックソース ごぼうのベーコン炒め キャベツの薬味和え																																																							
朝食	基本食	ご飯 炊き合わせ カリフラワーと卵のサラダ																																																							
昼食	基本食	ご飯 鶏肉のカレー焼き ちゃんちゃん焼き風 ポークビーンズ																																																							
夕食	基本食	ご飯 鮭のゆかり焼き きこの金平風 ピーナッツ和え																																																							
朝食	基本食	ご飯 春雨の生姜炒め 青菜のナムル																																																							
昼食	基本食	ご飯 さわらの蒲焼 五目煮豆 キャベツの白味噌炒め																																																							
夕食	基本食	ご飯 チンジャオロース さつま芋とあげの煮物 海藻サラダ																																																							
朝食	基本食	ご飯 白菜とあさりの煮びたし いんげんの柚子こしょうマヨ和え																																																							
昼食	基本食	ご飯 ソースカツ丼 れんこんとひき肉の金平風																																																							
夕食	基本食	ご飯 さばのピリ辛焼き 厚揚げとしらたきの煮もの 酢の物																																																							
朝食	基本食	ご飯 ごぼうのバターソテー おかか和え																																																							
昼食	基本食	ご飯 太刀魚のマスタード焼き きのことひじきの中華煮物 さつま芋と鶏のトマト煮																																																							
夕食	基本食	ご飯 鶏肉じゃが マカロニのカレーソテー オクラと大豆のおかか和え																																																							
朝食	基本食	ご飯 青菜とじゃこの煮びたし 茄子の生姜醤油和え																																																							
昼食	基本食	ご飯 オムレツミートソース 豚肉としめじの梅しそ炒め ツナサラダ																																																							
夕食	基本食	ご飯 さんまのつや煮 スパゲッティナポリタン 青菜のじゃこ和え																																																							
		9日				10日				11日				12日				13日				14日				15日																															
朝食	基本食	1409	56.5	31.6	5.3	1495	50.3	42.7	4.9	1636	69.3	44.5	6.7	1423	53.2	30.5	5	1439	54.4	36.8	5.9	1453	54.4	33.6	4.6	1431	58.7	32.3	5.4	ご飯 マーボーキャベツ 明太炒り豆腐																											
昼食	基本食	ご飯 たらのみそ漬け焼き かぼちゃサラダ 厚揚げ甜麺醬炒め																																																							
夕食	基本食	ご飯 豚の塩麴生姜焼き もやしのエスニックサラダ カリフラワーのカレー炒め																																																							
朝食	基本食	ご飯 高野の煮合せ こんにやくとさつま揚げの金平風																																																							
昼食	基本食	ご飯 鶏のソテータルタル添え 青菜の煮浸し じゃが芋の煮物																																																							
夕食	基本食	ご飯 ホキの揚げ煮 マカロニフレンチサラダ ひじきごま																																																							
朝食	基本食	ご飯 炒り鶏 酢の物																																																							
昼食	基本食	散らし寿司 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き																																																							
夕食	基本食	ご飯 鶏の中華風クリーム煮 大根サラダ 人参金平																																																							
朝食	基本食	ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 キャベツの梅おかか																																																							
昼食	基本食	ご飯 豚のソテーおろしソース 人参しりしり(沖縄料理) かぼちゃとつくねのあつさり煮																																																							
夕食	基本食	ご飯 白身魚のトマト煮込み さつま芋のサラダ おから																																																							
朝食	基本食	ご飯 がんもと白菜の煮物 えのきの酢の物																																																							
昼食	基本食	わかめご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 小松菜と油揚げの中華煮浸し 五目玉子焼き																																																							
夕食	基本食	ご飯 酢豚風 かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 酢の物																																																							
朝食	基本食	ご飯 信田巻																																																							
昼食	基本食	ご飯 チキンみそ焼き 切干とひじきの煮物 さつま芋の旨煮																																																							
夕食	基本食	ご飯 めばるのピリ辛利休焼き ごぼうサラダ ほうれん草のバターソテー																																																							
朝食	基本食	ご飯 あさりとまいたけの玉子とじ いんげんのごま和え																																																							
昼食	基本食	ご飯 あじのハニーマスタード焼き ツナと昆布のパスタ 白菜と厚揚げの中華炒め																																																							
夕食	基本食	ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ わかめともやしのごま炒め シルバーサラダ																																																							

2018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	1448	53.1	35.0	5.3

株式会社 優食-施設A メイン+2

		日				月				火				水				木				金				土			
		16日				17日				18日				19日				20日				21日				22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
		1455	44.1	36.2	5.5	1423	59.6	29.6	5.9	1466	44.1	34.5	6.6	1396	57.6	31.8	5.5	1408	49.6	34.2	4.8	1402	52.5	32.2	4.4	1443	56.6	38	5.8
朝食	基本食	ご飯 かぼちゃの煮付け 酢の物				ご飯 高野とえびの卵とし キャベツの生姜和え				ご飯 じゃがの煮ころがし きのこの山椒しぐれ煮				ご飯 高野とかにカマの煮物 わかめとツナの酢の物				ご飯 あさり入り炒め煮 コールスロー				ご飯 里芋の海苔まぶし インゲンのたらこ和え				ご飯 玉子と春雨の炒め物 酢の物			
昼食	基本食	ご飯 牛肉とじゃが芋のトマト煮 れんこんのそぼろ煮 煮合わせ				赤飯 姫鯛の蒸し煮 五色なます 筑前煮				ご飯 ハヤシライス グリーンサラダ				ご飯 鶏唐揚げ中華風 絹さやの卵とし 白菜の炒め煮				ご飯 おでん 鶏と野菜のミルクシチュー 華風春雨炒め				ご飯 さばの甘酢だれかけ 彩りピーマン 豆腐の中華煮込み				ご飯 豚肉の五目うま煮并 青菜の磯和え 信田巻			
夕食	基本食	ご飯 赤魚の塩麹梅焼き なすの揚げだし オクラと昆布のゴマ和え				ご飯 鶏肉の香味焼き いんげんの香味炒め あさりの酢の物				ご飯 ごま味噌肉じゃが 青梗菜の辛子和え 人参とツナのカレー炒め				ご飯 かれの幽庵焼き 小松菜と豚肉の甘辛煮 もやしのナムル				ご飯 鶏のレモンバジル照り焼き 青梗菜の炒め物 竹輪とわかめのぬた風				ご飯 厚揚げの甘味噌炒め ほうれん草とひじきのサラダ こんにやくとごぼうの味噌煮				ご飯 さわらの山椒焼き 青しそ和え 昆布の佃煮			
		23日				24日				25日				26日				27日				28日				29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
		1543	47.1	43	4.9	1434	48.6	38.1	4.6	1517	60.8	37.2	4.7	1567	55.3	37.1	5.4	1274	48.1	25.1	4.7	1386	49.4	29.7	6	1321	47.9	31.8	4.8
朝食	基本食	ご飯 あさりのトマトパスタ ブロッコリーバター醤油炒め				ご飯 鶏大根 もずく酢				ご飯 ごぼうと鶏肉の味噌炒め かにかまのサラダ				ご飯 じゃがいもと竹輪の煮物 ビーンズサラダ				ご飯 いんげんとしめじの塩麹炒め エリンギのオイスター炒め				ご飯 青菜とあさりのソテー れんこんの塩麹炒め				ご飯 ほうれん草ときのこのソテー ピーマンのコンソメ炒め			
昼食	基本食	ご飯 さんまの蒲焼 里芋の柚子味噌煮 ちくわとキャベツの味噌炒め				ご飯 ハンバーグステーキ 大根とウインナーの甘辛炒め 小松菜チャンプルー				ご飯 洋風親子丼 小松菜とウインナーのクリーム煮 白菜と豚肉オイスター炒め				ご飯 ほきの卵マヨネーズ焼き ひじきと豆のマリネ風サラダ さつま芋のピリ辛そぼろ				冷やしたぬきそば キャベツの浅漬けサラダ じゃが芋の煮物				ご飯 高野とつくねの煮物 キャベツと卵のゴマダレサラダ なすときのこの炒め物				ご飯 焼き魚の中華風あんかけ(メル) たらこマカロニ 麻婆茄子			
夕食	基本食	ご飯 牛肉の五目炒め タラモサラダ 昆布豆				ご飯 太刀魚の梅かつお焼き きのこのクリーム煮 ほうれん草のごま浸し				ご飯 高野の和風麻婆 青梗菜の中華和え いんげんとベーコンのソテー				ご飯 鶏肉の中華風炒め物 厚揚げとなすのピーナッツ炒め 大根サラダ				ご飯 たらのバター醤油焼き きのこのゴマ酢和え 人参と鶏ミンチの卵とし				ご飯 豚しゃぶしゃぶ 里芋の鳴門煮 ブロッコリーのピーナッツ和え				ご飯 洋風卵焼き 中華ナムル きのこと絹さや炒め			
		30日																											
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																								
		1462	51.9	37.8	5.9																								
朝食	基本食	ご飯 しらたきと豚の甘辛炒め ひじきごま																											
昼食	基本食	ご飯 鶏肉のにんにくケチャップ照り焼き 青梗菜の炒め煮 切干大根のサラダ																											
夕食	基本食	ご飯 ぶりの煮付け かぼちゃの三色金平 オクラと昆布のゴマ和え																											