

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 | | | | 2日 | | | | 3日 | | | | 4日 | | | | 5日 | | | | 6日 | | | | 7日 | | | | 8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 | 1443 | 51.9 | 37.5 | 4.7 | 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 小松菜と油揚げの味噌煮 きのこの山椒しぐれ煮 | | | | ご飯 里芋の煮物 青菜のからし和え | | | | ご飯 目玉焼き ほうれん草の白和え | | | | ご飯 炊き合わせ カリフラワーと卵のサラダ | | | | ご飯 春雨の生姜炒め 青菜のナムル | | | | 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 | | | | ご飯 ごぼうのバターソテー おかか和え | | | | 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 赤魚の照り焼き きのこじゃが芋のソテー インゲンと豚の味噌炒め | | | | 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 | | | | ご飯 カレイのゴマ焼き 切り昆布と豚のチャプチェ風 大根金平 | | | | 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 | | | | ご飯 さわらの蒲焼 五目煮豆 キャベツの白味噌炒め | | | | ご飯 ソースカツ丼 れんこんとひき肉の金平風 | | | | ご飯 太刀魚のマスタード焼き きのこひじきの中華煮物 さつま芋と鶏のトマト煮 | | | | 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 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 | | | | 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 | | | | 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 | | | | ご飯 鮭のゆかり焼き きのこの金平風 ピーナッツ和え | | | | 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 | | | | 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 | | | | 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 | | | | 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 | | | | | | | |
| | | 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 | 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 | | | | ご飯 高野の煮合せ こんにやくとさつま揚げの金平風 | | | | ご飯 炒り鶏 酢の物 | | | | ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 キャベツの梅おかか | | | | ご飯 がんと白菜の煮物 えのきの酢の物 | | | | ご飯 信田巻 えのきとオクラのわさび和え | | | | 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 たらのみそ漬け焼き かぼちゃサラダ 厚揚げ甜麺醬炒め | | | | 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 | | | | 散らし寿司 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き | | | | 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 | | | | 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 | | | | 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 | | | | 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 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 | | | | ご飯 ホキの揚げ煮 マカロニフレンチサラダ ひじきごま | | | | ご飯 鶏の中華風クリーム煮 大根サラダ 人参金平 | | | | ご飯 白身魚のトマト煮込み さつま芋のサラダ おから | | | | ご飯 酢豚風 かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 酢の物 | | | | 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 | | | | 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 | | | | | | | |
| | | 16日 | | | | 17日 | | | | 18日 | | | | 19日 | | | | 20日 | | | | 21日 | | | | 22日 | | | | | | | |

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 | | | |
|----|-----|---|-------|------|-----|---|-------|------|-----|--|-------|------|-----|---|-------|------|-----|--|-------|------|-----|---|-------|------|-----|--|-------|------|-----|
| | | 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 かぼちやの煮付け 酢の物 | | | | ご飯 高野とえびの卵とじ キャベツの生姜和え | | | | ご飯 じゃがの煮っころがし 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 絹さやの卵とじ 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 彩りビーフン 豆腐の中華煮込み | | | | ご飯 豚肉の五目うま煮井 青菜の磯和え 信田巻 | | | |
| 夕食 | 基本食 | ご飯 赤魚の塩麹焼 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 かれいの幽庵焼き 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 こんにゃ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 たらもサラダ 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じ | | | | 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 かぼちやの三色金平 オクラと昆布のゴマ和え | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |