

2020年2月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1447	53.1	34.4	5.4

株式会社 優食-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	1403	47.1	26.7	5	ご飯 里芋の煮物 青菜のナムル																											
昼食	基本食	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き かぼちゃのバター焼き ひじきの白和え																															
夕食	基本食	ご飯 和風焼肉 じゃがの煮っころがし おくらとめかぶおかか和え																															
		2日				3日				4日				5日				6日				7日				8日							
朝食	基本食	1445	51.5	38.9	5.8	1627	57.2	55.6	5.2	1306	54.8	21.4	6.3	1469	56	33.6	5.7	1426	53.8	26.3	4.9	1416	57.9	30	5.9	1439	47.1	36.2	5				
朝食	基本食	ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 れん根のたらこ炒め				ご飯 里芋の白煮 ふきの土佐煮				ご飯 白菜の炒め煮 きゅうりのたらこ和え				ご飯 麩チャンプルー ほうれん草のお浸し				ご飯 ポークビーンズ えのきとオクラのわさび和え				ご飯 五目煮豆 青菜のじゃこ和え				ご飯 大根の塩麹金平 人参としめじの甘辛煮							
昼食	基本食	ご飯 チキンソテーオニオンソース ミモザサラダ ベーコンと茄子のトマト炒め				ご飯 桜えびとしらすの大豆ご飯 いわしフライ れんこんのそぼろ煮 青菜と卵の炒め物				ご飯 すきやきうどん 粉ふきいものチーズ風味 筑前煮				ご飯 鮭の照り焼き 炒り豆腐 インゲンとしらすのソテー				ご飯 親子煮 里芋の海苔まぶし マカロニと野菜のミルク煮				ご飯 さわらの磯辺焼き 大根サラダ 厚揚げのカツ煮風				ご飯 切干の卵焼き 鶏と野菜のミルクシチュー ごぼうと昆布ごま炒め							
夕食	基本食	ご飯 あじの蒲焼 スパゲッティサラダ エリンギとピーマンの金平風				ご飯 鶏肉の卵マヨネーズ焼き 青菜の磯和え モロヘイヤソテー				ご飯 カレーのゴマ焼き 豚キムチ炒め 野菜の甘酢漬け				ご飯 肉豆腐 かぼちゃのいとこ煮 もやしのごま浸し				ご飯 さばのごま照り かぼちゃの三色金平 きゅうりの昆布和え				ご飯 鶏の利休煮 じゃが芋の煮物 春雨のごまダレ				ご飯 太刀魚のトマトソース ほうれん草のゆず和え いんげんオリーブ油煮							
		9日				10日				11日				12日				13日				14日				15日							
朝食	基本食	1446	45.8	28.4	5.6	1414	46.8	34.3	4.3	1443	52.8	38.3	4.7	1385	50.8	29.6	5.5	1539	73.1	32.4	8.5	1438	55.6	36.1	4.6	1353	55.7	24.9	4.2				
朝食	基本食	ご飯 里芋のかにあんかけ きゅうりとちくわのおかか和え				ご飯 青菜とベーコンスープ煮浸し 昆布とツナのサワー漬け				ご飯 けんちん炒め 春雨としらすの酢の物				ご飯 麩とツナの卵炒め エリンギと豆苗の炒め物				ご飯 厚揚げのおろし煮 おくらと昆布のゴマ和え				ご飯 青梗菜とエビの炒め物 アスパラマヨ和え				ご飯 豆腐の中華煮込み きゅうりとツナのサワー漬け							
昼食	基本食	ご飯 照り焼きハンバーグ 切干大根煮 キャベツのクリーム煮				ご飯 たら梅ごま焼き ごぼうの煮浸し 中華風五目煮				ご飯 鶏唐揚げのソースからめ 中華ナムル エビとキャベツの甘味噌炒め				ご飯 おでん 玉ねぎとベーコンの和風パスタ 豚とキャベツの味噌炒め				散らし寿司 ほきのねぎ味噌焼き 茶碗蒸し(施設用)				ご飯 回鍋肉丼 プチオムレツ ごぼうのバターソテー				ご飯 メバルの西京焼き ほうれん草のじゃこ和え いんげんと豚の胡椒炒め							
夕食	基本食	ご飯 厚揚げと白菜のあんかけ 炊き合わせ こんにやくとさつま揚げの金平風				ご飯 牛肉カレーケチャップ炒め 大学芋風 絹さやの土佐和え				ご飯 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き きのこひじきの中華煮物 人参のごま味噌和え				ご飯 温豚しゃぶしゃぶ 里芋の塩味煮 酢の物				ご飯 擬製豆腐 チリコンカン カリフラワーゆかり和え				ご飯 ほっけのバター醤油焼き 青菜ときのこの煮浸し キャベツとツナのバスタサラダ				ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 大根のカレーそぼろ煮 茄子の生姜醤油和え							

2020年2月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1447	53.1	34.4	5.4

株式会社 優食一施設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
朝食	基本食	1454	47.9	29.7	5.2	1412	47.5	40.6	4.6	1386	56	30.9	6.4	1376	51.4	29.1	4.9	1499	50	29.7	4.9	1533	59.2	38.5	5.9	1415	48.7	29.7	5.6
		ご飯 キャベツとさつま揚げの炒め物 ひじきと野菜のゴマ炒め				ご飯 白菜の洋風煮びたし コールスロー				ご飯 切干とツナのおかず炒め 竹輪とわかめのぬた風				ご飯 青菜とあさりのソテー もやしとえきのナムル				ご飯 キャセロール(イギリス煮込み料理) 白菜とハムのサラダ				ご飯 えび団子のスープ煮 ブロッコリーのピーナッツ和え				ご飯 青梗菜とベーコンの炒め煮 わかめの生姜酢			
昼食	基本食	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 さつま芋と昆布の煮付け 豆乳シチュー				ご飯 鶏の生姜照り焼き 大根と揚げの煮物 なすのひき肉炒め				ご飯 あじのオイスター照り焼き 野菜の玉子炒め マーボーキャベツ				ご飯 キャベツと豚肉の柔らか煮 里芋の柚子味噌煮 切干大根と高野の煮物				ご飯 クリームシチュー エビと菜の花の炒め物 オレンジ				ご飯 高野とつくねの煮物 ビーフン炒め 卵とじ煮				ご飯 さばの味噌焼き いんげんとしめじの塩麴炒め じゃが芋の煮付け			
夕食	基本食	ご飯 メルルーサのトマトソース おくらとなすの肉味噌炒め 青菜のピーナッツ和え				ご飯 厚揚げのポン酢炒め かぶの煮物 ほうれん草の菜種和え				ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 きゅうりとちくわのサラダ 豆苗とベーコン炒め				ご飯 赤魚の照り焼き イタリア風ツナサラダ 鮭としらたきのごま炒め				ご飯 鶏肉じゃが 自家製豆腐 あさりとにらの炒め物				ご飯 鮭のバター醤油焼き なすの甘酢漬 糸こんにゃくとツナの金平				ご飯 豚のカレー炒め さつま芋の塩麴煮 ほうれん草の白和え			
		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
朝食	基本食	1454	50.2	39.4	4.4	1453	54.3	35	5.4	1572	56.3	50.8	5.1	1600	65.1	48.3	6.1	1338	49.6	26.2	5.1	1408	51.9	31.4	5.6	1510	45.5	46.5	5.5
		ご飯 白菜と鶏のミルク煮 めかぶの酢の物				ご飯 もやしのチャンプルー あさりの酢の物				ご飯 チャプチェ風 きのこ絹さや炒め				ご飯 洋風玉子とじ ブロッコリーとかにかま炒め				ご飯 青菜とじゃこの煮びたし いんげんの柚子こしょうマヨ和え				ご飯 高野とかにかまの煮物 れんこんの塩麴炒め				ご飯 白菜の炒め煮 大葉の酢の物			
昼食	基本食	ご飯 牛肉クリーム炒め かぼちゃのほっくり煮 切干大根とキャベツのコンソメ煮				ご飯 太刀魚の梅かつお焼き もやしのエスニックサラダ 小松菜と豚肉の甘辛煮				ご飯 豚肉の味噌ダレ丼 厚揚げの含め煮 もやしと豚のさっぱり和え				ご飯 大根葉と油揚げの混ぜご飯 ぶりの照り焼き キャベツとにらソテー 厚揚げとチンゲン菜の炒め物				ご飯 すき焼き たらこマカロニ あさりとキャベツのスープ煮				ご飯 白身魚のゆかり揚げ 卵とピーマンのソテー かぼちゃのレーズン煮				ご飯 ビーフストロガノフ グリーンサラダ オレンジ			
夕食	基本食	ご飯 さわらのしそごま焼き ふきと豚肉の炒め煮 モロヘイヤと竹輪の梅和え				ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 大根の煮物 青梗菜とツナの和え物				ご飯 たららのムニエルタルタル添え なすときのこの炒め物 人参の白和え				ご飯 豚肉ときのこのさつと煮 えびしゅうまい なすの味噌和え				ご飯 ほきの梅ごま焼き ジャーマンポテト 青菜のからし和え				ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き 春雨の中華炒め 人参とハムのマスタードマヨ和え				ご飯 ほっけの幽庵焼き じゃが芋とソーセージのマスタード炒め ふきのじゃこ煮			