

2018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	1451	54.5	35.0	5.6

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
		1293	47.5	20.5	4.5																								
朝食	基本食																									ご飯 れん根の炒め煮 ほうれん草のゆず和え			
昼食	基本食																									ご飯 厚揚げの肉豆腐 かぶの煮物 麻婆春雨			
夕食	基本食																									ご飯 たらのみそ漬け焼き 煮菜 カリフラワーと卵のサラダ			
		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
		1450	51.3	32.4	5.2	1419	51.9	24.8	5	1556	62.4	43.2	6.8	1417	49.5	34.4	5.8	1426	47.2	35.3	4.6	1511	62.2	32	5	1464	51.8	35.9	4.8
朝食	基本食	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 えのきの酢の物				ご飯 マカロニのカレーソテー ナムル				ご飯 じゃがいもと竹輪の煮物 ブロッコリーの白和え				ご飯 大根とツナの炒め物 白菜のごま浸し				ご飯 さつま芋のジャーマンポテト れん根のゆかり和え				ご飯 さつま芋と昆布の煮付け 人参と鶏ミンチの卵とじ				ご飯 根菜のごま煮 ほうれん草のじゃこ和え			
昼食	基本食	ご飯 豚の塩麹生姜焼き ごぼうのベーコン炒め かぼちゃの煮付け				ご飯 さわらの照り焼き さつま芋とピーマンじゃこ炒め ひじきの煮物				ご飯 ビビンバ丼 青菜とじゃこの煮びたし 桜エビと小松菜の焼きそば				ご飯 オムレットマトソース きのこの炒め煮 茄子カレー				ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 スパゲッティサラダ 白菜の炒め煮				ご飯 豚肉と白菜の含め煮 厚揚げのくず煮 竹の子と鶏の炒め煮				ご飯 ぶりの梅みそ焼き ほっくりかぼちゃ 春雨の生姜炒め			
夕食	基本食	ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ 豚肉としめじの梅しそ炒め 酢の物				ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 切干大根煮 きゃべつのおかか和え				ご飯 ほっけの香味焼き 炒り豆腐 なすの味噌和え				ご飯 豚の鉄板焼き 炊き合わせ いんげんのごま和え				ご飯 厚揚げと野菜のチゲ風 青菜ときのこの煮浸し きゅうりとオクラおかか和え				ご飯 かれいの幽庵焼き 豚肉とのじゃが芋炒め ささみのカレーマヨサラダ				ご飯 鶏唐揚げのソースからめ かにとチンゲン菜の玉子とじ なます			
		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
		1365	54.6	29	6.2	1416	50.8	39.3	3.9	1447	52	28.3	6.1	1394	53.5	31	5.3	1549	63.5	39.3	5.2	1311	44.4	29.3	4.5	1425	55.1	30.2	5.2
朝食	基本食	ご飯 ちくわとキャベツの味噌炒め ひじきの白和え				ご飯 パスタと野菜のソテー めかぶの酢の物				ご飯 じゃが芋の煮物 切干大根とえびの煮物				ご飯 れん根のおかず炒め 人参ひじきカレー炒め				ご飯 さつま芋の旨煮 青菜のからし和え				ご飯 ぜんまいと揚げの煮物 カレーソテー				ご飯 ビーフン炒め 目玉焼き			
昼食	基本食	ご飯 白菜と海鮮塩炒め丼 なすとわかめのペペロンチーノ風 炊き合わせ				ご飯 鶏肉のカレー焼き 小松菜としらすのゴマ炒め ポテトサラダ				ご飯 ツナとえのきの炊き込みご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 白菜とウインナーの中華煮 スパ卵サラダ				ご飯 回鍋肉 巾着煮 鶏肉のピーナッツ炒め				ご飯 他人丼 ほうれん草の炒め物 もやしと豚のさっぱり和え				ご飯 ほっけのバター醤油焼き 大根とじゃこの煮浸し れん根の高菜炒め				ご飯 鶏肉じゃが 白菜と水菜の煮浸し 和風ごぼうサラダ			
夕食	基本食	ご飯 鮭の味噌煮 青菜の磯和え 大根葉と竹輪の玉子とじ				ご飯 厚揚げともやしの炒め物 ごぼうと豚の煮物 絹さやの土佐和え				ご飯 豚肉ときのこのさつと煮 かぼちゃのレーズン煮 酢の物				ご飯 メルルーサのトマトソース ひじきとツナ炒め キャベツの生姜和え				ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 高野とかにカマの煮物 オクラと大豆のおかか和え				ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 水菜と大根のサラダ ブロッコリーとかにかま炒め				ご飯 さわらのゴマ焼き 絹さやの卵とじ きゅうりのたらこ和え			

2018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	1451	54.5	35.0	5.6

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
		1513	59.3	43.2	4.9	1473	50.4	37.9	4.6	1315	54.4	17.7	5.5	1344	46.1	32.6	4.8	1483	63	32.9	6	1543	57.1	47.1	5.2	1478	48.8	42.9	4.2
朝食	基本食	ご飯 かぶのクリーム煮 もやしとひき肉のカレー炒め				ご飯 大根とウインナーの甘辛炒め ブロッコリーのナムル風				ご飯 小松菜とわかめのさっと煮 あさりとにらの炒め物				ご飯 青菜ときのこの煮浸し ひじきと野菜のゴマ炒め				ご飯 あさりのトマトパスタ ピーマンの三色金平				ご飯 にらのオイスターソース炒め ほうれん草のお浸し				ご飯 野菜炒め エリンギのたらこ炒め			
昼食	基本食	ご飯 さばの塩焼き 揚げ出し豆腐 チャプチェ風				ご飯 肉豆腐 ブロッコリーとさつま芋のサラダ キャベツと豆のトマト煮				ご飯 カレイのゴマ焼き 大根サラダ じゃが芋のそぼろ煮				ご飯 山形いも煮風 もやしとさつま揚げのみぞれ和え ブロッコリーの玉子焼き				ご飯 あじの照り焼き じゃが芋のマーボー風 厚揚げのカツ煮風				ご飯 ロコモコ丼 野菜とエビのソテー				ご飯 たららの香草焼き かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 もやしのチャンプルー			
夕食	基本食	ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 信田巻 さつま芋の白和え				ご飯 ぶりの照り焼き カラーピーマンのソース炒め 春雨のごまだレ				ご飯 鶏肉の中華風炒め物 炊き合わせ 白菜の生姜和え				ご飯 めばるのねぎ焼き キャベツのゴマ酢 モロヘイヤソテー				ご飯 豚のソテーおろしソース えび団子のスープ煮 わかめとツナの酢の物				ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き なすの南蛮風炒め ブロッコリーとささみのごま和え				ご飯 ブルコギ風(韓国風すき焼き) 磯辺揚げ 梅おかか和え			
		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
		1498	53.3	44.7	5.3	1618	63.7	48.1	6.1	1490	51.4	44.3	5.3	1409	61.1	27.6	4.7	1467	54.8	31.3	5.7	1466	52	36.1	5.1	1330	55.1	22.9	5.4
朝食	基本食	ご飯 小松菜と高野煮 モロヘイヤとオクラの中華和え				ご飯 金平ごぼう 菜果なます				ご飯 ぜんまいの炒め煮 海藻サラダ				ご飯 もやしのごま炒め いんげんオリーブ油煮				ご飯 おくらとなすの肉味噌炒め 煮菜				ご飯 切干大根とキャベツのコンソメ煮 ごぼうのピーナツ炒め				ご飯 ポークビーンズ だし巻き卵			
昼食	基本食	ご飯 チキンのマスタード焼き 青菜とあさりの煮びたし チャウダー				散らし寿司(クリスマス施設) 鮭のバター醤油焼き				ご飯 チキンソテーデミソース かぼちゃサラダ ほうれん草ときのこのソテー				ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 焼き豆腐の肉味噌かけ 鶏肉のピリ辛炒め				ご飯 豚のねぎ塩 人参しりしり(沖縄料理) さつま芋甘煮				菜飯 さわらの味噌ごまヨ焼き 青梗菜とベーコンの炒め煮 けんちん煮				ご飯 鶏団子のスープ煮 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			
夕食	基本食	ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 麩チャンプルー 生姜醤油和え				ご飯 鶏肉のトマト煮 キャベツのスープ煮 カリフラワーとツナのサワー漬け				ご飯 メルのムニエルタルタル添え キャベツのクリーム煮 大葉の酢の物				ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 大根とさつま揚げの炒め煮 わかめとあさりの煮物				ご飯 赤魚と豆腐の煮付け じゃがいものカレーそぼろ煮 きのこの山椒しぐれ煮				ご飯 鶏肉と野菜炒め物 なすの揚げだし 竹輪の甘辛煮				ご飯 ほきの磯部焼き エビとれんこんのハーブ炒め じゃが芋の明太バター			
		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																				
		1483	52.9	42.9	4.9	1630	69.9	48.3	8.9																				
朝食	基本食	ご飯 あさり入り炒り豆腐 ふきの土佐煮				ご飯 青菜と高野煮 大根と昆布の煮物																							
昼食	基本食	ご飯 鶏肉のつけ焼き 野菜のケチャップカレー炒め 信田巻				ご飯 豚肉のケチャップ炒め 里芋の柚子味噌煮 マーボーキャベツ																							
夕食	基本食	ご飯 厚揚げの和風麻婆 きのことひじきの中華煮物 人参のごま味噌和え				かやくそば 白菜の炒め煮 温泉卵																							