

2020年7月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1456	53.4	35.6	5.7

株式会社 優食一施設 A

		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
		1352	42.5	22.4	4.7	1533	56.8	48.3	4	1449	55.2	40.5	5.4	1381	47.3	25.3	5.7	1433	50.1	38	10.4	1455	50.7	35.3	6.1	1576	59.4	45.9	5.1
朝食	基本食	ご飯 厚揚げと青菜の炒め煮 いんげんオリーブ油煮				ご飯 洋風炒り豆腐 切干大根の炒め煮				ご飯 昆布とツナの炒り煮 酢の物				ご飯 塩麹かぼちゃの煮物 あさりと菜の花のサラダ				ご飯 高野と大根の煮物 酢の物				ご飯 スクランブルエッグ 竹輪の胡麻和え				ご飯 鶏とじゃが芋の卵とじ もやしとえのきのナムル			
昼食	基本食	ご飯 すき焼き さつま芋の塩麹煮 パスタと野菜のソテー				ご飯 さわらと巾着の煮合せ 絹さやの卵とじ 根菜と豚のカレー炒め				ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き うなぎとなす炒め物 けんちん炒め				ご飯 オムレットマトソース 鶏ときのこの山椒炒め キャベツとさつま揚げの炒め物				豚しゃぶうどん 豆腐のチャンプルー ほうれん草の中華炒め				ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め 里芋の柚子味噌煮 なすときのこの炒め物				ご飯 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き あさり入り炒め煮 キャベツの白味噌炒め2			
夕食	基本食	ご飯 えび団子のあんかけ 鶏とキャベツのにんにく醤油炒め サラダ漬け				ご飯 ファヒータス (メキシコ料理) 冬瓜のあんかけ おくらとササミのサラダ				ご飯 さばの塩焼き いんげんの甘辛炒め ブロッコリーのナムル風				ご飯 鶏肉の香味焼き かにとチンゲン菜の玉子とじ おくらの梅和え				ご飯 厚揚げのオイスター炒め 大根の煮物 きのこ豆苗の塩麹炒め				ご飯 たらの香り焼き ごぼうサラダ 竹輪とこんにゃくの金平風				ご飯 酢豚風 がんと白菜の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え			
		26日				27日				28日				29日				30日				31日							
		1313	47	24.8	4.9	1434	48.7	39.6	5.2	1506	53.7	32.9	4.9	1350	50.2	28.1	3.9	1392	53.7	29.7	5.6	1473	50.1	33.5	5				
朝食	基本食	ご飯 小松菜と干しエビの煮浸し おろし和え				ご飯 もやしと豚のさっぱり煮 おくらとめかぶおかかか和え				ご飯 きのこほうれん草の和風スパゲッティ マセドアンサラダ				ご飯 青菜ときのこの煮浸し 大豆サラダ				ご飯 ビーフン炒め えのきの酢の物				ご飯 切干大根煮 なすのオランダ煮							
昼食	基本食	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 粉ふきいものチーズ風味 深川煮				ご飯 他人丼 豆と野菜の炒め煮 野菜とさつま揚げの炒め物				ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 ひじきの煮物 かぼちゃのカレー煮				豚のカレー炒め 里芋の海苔まぶし クリーム煮				ご飯 メルルーサのトマトソース キャベツの和風サラダ 高野とかにカマの煮物				ご飯 大豆のドライカレー 小松菜としめじの炒めもの じゃが芋とソーセージのマスタード炒め							
夕食	基本食	ご飯 ほきの梅ごま焼き ゴーヤとなすの卵とじ キャベツの生姜和え				ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ なすのおろしぼん酢 昆布の佃煮				ご飯 鶏肉生姜炒め エビ団子のキムチチゲ 揚げ茄子のポン酢かけ				ご飯 めばるのピリ辛利休焼き にらのオイスターソース炒め みつばのマヨネーズ和え				ご飯 豚の鉄板焼き 信田巻 モロヘイヤと竹輪の梅和え				ご飯 赤魚の煮付け 肉じゃが風 いんげんのくるみ和え							