

2018年2月度 献立表 (常食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1446	52.4	34.4	5.0

株式会社 優食一施設 A

		日				月				火				水				木				金				土																															
																		1日				2日				3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																								
		1483	57	34	6.6	1468	54.3	35.2	6.8	1475	50.7	33.5	4.9	1483	57	34	6.6	1468	54.3	35.2	6.8	1475	50.7	33.5	4.9	1483	57	34	6.6	1468	54.3	35.2	6.8	1475	50.7	33.5	4.9																				
朝食	基本食	ご飯 里芋の煮物 竹輪とわかめの酢味噌かけ				ご飯 かぼちの煮付け 昆布豆				ご飯 さつまいもの肉じゃが風 ふきの土佐煮				ご飯 散らし寿司 赤魚の白味噌焼き				ご飯 大豆としらすごはん タンドリーチキン 青梗菜の辛子和え ベーコンと茄子のトマト炒め				ご飯 ほっけの幽庵焼き れんこんのそぼろ煮 青菜と卵の炒め物				ご飯 牛肉クリーム炒め わかめと白菜の生姜炒め オクラとめかぶおかかお和え				ご飯 カレーのゴマ焼き スパゲッティサラダ エリンギとピーマンの金平風				ご飯 肉じゃが 大根サラダオイマヨ味 わかめと白菜のゴマ炒め																							
昼食	基本食																																																								
夕食	基本食																																																								
		4日				5日				6日				7日				8日				9日				10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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																				
		1432	53.6	36.8	4.7	1468	58.6	37.2	4	1768	63.6	54.7	9.5	1380	48.3	32	4.4	1377	47.1	27.1	4.8	1423	55.2	24.4	4.2	1366	50.6	27.9	4.9	1432	53.6	36.8	4.7	1468	58.6	37.2	4	1768	63.6	54.7	9.5	1380	48.3	32	4.4	1377	47.1	27.1	4.8	1423	55.2	24.4	4.2	1366	50.6	27.9	4.9
朝食	基本食	ご飯 ほうれん草ときのこのソテー きゅうりと油あげのなます				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 モロヘイヤソテー				ご飯 かぼちの三色金平 ひじきの煮物				ご飯 じゃが芋の煮物 人参金平				ご飯 ごぼうと鶏肉の味噌炒め きやべつのおかかお和え				ご飯 信田巻 昆布の佃煮				ご飯 ほうれん草ときのこのソテー きゅうりと油あげのなます				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 モロヘイヤソテー				ご飯 かぼちの三色金平 ひじきの煮物				ご飯 じゃが芋の煮物 人参金平				ご飯 ごぼうと鶏肉の味噌炒め きやべつのおかかお和え				ご飯 信田巻 昆布の佃煮			
昼食	基本食	ご飯 豚肉ときのこのさつと煮 あさり入り炒め煮 かにかま玉子ロール				ご飯 鮭の野菜ソースかけ 炒り豆腐 豚肉となめこのおろし和え				ご飯 すきやきうどん タラモサラダ 青梗菜と豚の黒胡椒炒め				ご飯 ホキのマスタード焼き 大根サラダ 厚揚げのカツ煮風				ご飯 鶏唐揚げのソースからめ 真炒炒め けんちん煮				ご飯 あじの磯辺焼き 切干大根煮 おから入りポテトサラダ				ご飯 豚と野菜の味噌炒め ごぼうの煮浸し 炊き合わせ				ご飯 豚肉ときのこのさつと煮 あさり入り炒め煮 かにかま玉子ロール				ご飯 鮭の野菜ソースかけ 炒り豆腐 豚肉となめこのおろし和え				ご飯 すきやきうどん タラモサラダ 青梗菜と豚の黒胡椒炒め				ご飯 ホキのマスタード焼き 大根サラダ 厚揚げのカツ煮風				ご飯 鶏唐揚げのソースからめ 真炒炒め けんちん煮				ご飯 あじの磯辺焼き 切干大根煮 おから入りポテトサラダ				ご飯 豚と野菜の味噌炒め ごぼうの煮浸し 炊き合わせ			
夕食	基本食	ご飯 さばの蒲焼 里芋と茄子の揚げだし 野菜の甘酢漬				ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 エビとれんこんのハーブ炒め めかぶの酢の物				ご飯 ぶりのねぎだれ焼き 白菜の中華スープ煮 きゅうりの昆布和え				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 大根と昆布の煮物 春雨のごまダレ				ご飯 たらの香草焼き ほうれん草のゆず和え いんげんオリーブ油煮				ご飯 鶏肉の中華風炒め物 かぼちやとれんこんのゴマヨサラダ 枝豆と竹輪の玉子とじ				ご飯 メルルーサのトマトソース えびの青しそ和え 糸こんにやくとツナの金平				ご飯 さばの蒲焼 里芋と茄子の揚げだし 野菜の甘酢漬				ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 エビとれんこんのハーブ炒め めかぶの酢の物				ご飯 ぶりのねぎだれ焼き 白菜の中華スープ煮 きゅうりの昆布和え				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 大根と昆布の煮物 春雨のごまダレ				ご飯 たらの香草焼き ほうれん草のゆず和え いんげんオリーブ油煮				ご飯 鶏肉の中華風炒め物 かぼちやとれんこんのゴマヨサラダ 枝豆と竹輪の玉子とじ				ご飯 メルルーサのトマトソース えびの青しそ和え 糸こんにやくとツナの金平			
		11日				12日				13日				14日				15日				16日				17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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																				
		1358	51	28.6	5	1516	63.4	36.9	5.4	1418	47.6	29.8	4.5	1336	49.3	29.3	4.6	1684	62.3	53.1	5.6	1459	47.8	36	5.1	1385	49.1	25.9	4.5	1358	51	28.6	5	1516	63.4	36.9	5.4	1418	47.6	29.8	4.5	1336	49.3	29.3	4.6	1684	62.3	53.1	5.6	1459	47.8	36	5.1	1385	49.1	25.9	4.5
朝食	基本食	ご飯 大根のカレーそぼろ煮 酢の物				ご飯 えび団子のスープ煮 玉ねぎのたらこ炒め				ご飯 里芋の煮物 オクラと昆布のゴマ和え				ご飯 青菜と高野煮 いんげんのごま和え				ご飯 がんもの煮物 カリフラワーとツナのサワー漬				ご飯 キャベツとさつまいもの炒め物 ひじきと野菜のゴマ炒め				ご飯 大根の鶏あんかけ コールスロー				ご飯 大根のカレーそぼろ煮 酢の物				ご飯 えび団子のスープ煮 玉ねぎのたらこ炒め				ご飯 里芋の煮物 オクラと昆布のゴマ和え				ご飯 青菜と高野煮 いんげんのごま和え				ご飯 がんもの煮物 カリフラワーとツナのサワー漬				ご飯 キャベツとさつまいもの炒め物 ひじきと野菜のゴマ炒め				ご飯 大根の鶏あんかけ コールスロー			
昼食	基本食	ご飯 さわらの梅煮 中華ナムル さつまいほっくり煮				ご飯 たけのこのマーボー丼 絹さやの卵とじ ラタトゥイウ				ご飯 かれのいから揚げ じゃが芋の金平 白菜と春雨炒め				ご飯 スペイン風オムレツ 豆と野菜の炒め煮 豚肉ともやしの中華風炒め				ご飯 タコライス ほうれん草のじゃこ和え かぼちの南蛮煮				ご飯 さばの焼き南蛮 きのこのソテー さつまいもと鶏のトマト煮				ご飯 鶏肉じゃが 大根の塩麹金平 キャベツのスープ煮				ご飯 さわらの梅煮 中華ナムル さつまいほっくり煮				ご飯 たけのこのマーボー丼 絹さやの卵とじ ラタトゥイウ				ご飯 かれのいから揚げ じゃが芋の金平 白菜と春雨炒め				ご飯 スペイン風オムレツ 豆と野菜の炒め煮 豚肉ともやしの中華風炒め				ご飯 タコライス ほうれん草のじゃこ和え かぼちの南蛮煮				ご飯 さばの焼き南蛮 きのこのソテー さつまいもと鶏のトマト煮				ご飯 鶏肉じゃが 大根の塩麹金平 キャベツのスープ煮			
夕食	基本食	ご飯 酢豚風 きのことひじきの中華煮物 青菜のからし和え				ご飯 赤魚の生姜煮 厚揚げのおろし煮 酢の物				ご飯 チキンソテーデミソース 金平ごぼう かに風味サラダ				ご飯 ほっけの塩焼き 彩りピーマン 絹さやの土佐和え				ご飯 厚揚げの和風麻婆 コーンコロケ 茄子の生姜醤油和え				ご飯 牛肉おろし煮 ツナと昆布のパスタ 青菜のピーナッツ和え				ご飯 鮭のバター醤油焼き 高野とかにかまの煮物 ほうれん草の菜種和え				ご飯 酢豚風 きのことひじきの中華煮物 青菜のからし和え				ご飯 赤魚の生姜煮 厚揚げのおろし煮 酢の物				ご飯 チキンソテーデミソース 金平ごぼう かに風味サラダ				ご飯 ほっけの塩焼き 彩りピーマン 絹さやの土佐和え				ご飯 厚揚げの和風麻婆 コーンコロケ 茄子の生姜醤油和え				ご飯 牛肉おろし煮 ツナと昆布のパスタ 青菜のピーナッツ和え				ご飯 鮭のバター醤油焼き 高野とかにかまの煮物 ほうれん草の菜種和え			
		18日				19日				20日				21日				22日				23日				24日																															

2018年2月度 献立表 (常食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1446	52.4	34.4	5.0

株式会社 優食一施設A

		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
		1402	47.9	35.4	4.3	1447	55.2	38.7	5.1	1415	52.4	32.6	4.5	1454	53.8	36.5	4.1	1319	50	42.8	3.5	1470	50.8	40.5	4.3	1342	45.6	22.8	4.8
朝食	基本食	ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 春雨のごまダレ				ご飯 青菜とあさりのソテー もやしとえのきのナムル				ご飯 ごぼうのバターソテー 白菜とハムのサラダ				ご飯 揚げ出し豆腐きのこあんかけ いんげんのピーナッツ和え				ご飯 高野の煮合せ わかめの生姜酢				ご飯 豆乳シチュー 人参とおくらのサラダ				ご飯 かぼちゃのほっくり煮 あさりの酢の物			
昼食	基本食	ご飯 オムレツきのソース 五目煮豆 ビーフンの炒め物				ご飯 ぶりのあんかけ ブロッコリーとベーコンにんにく炒め 切干大根と高野の煮物				ご飯 豚の塩麴生姜焼き チリコンカン 里芋のハイカラ煮				ご飯 たらの卵マヨネーズ焼き エビとトマトのスパゲッティー キャベツの白味噌炒め				クリームシチュー マカロニサラダ				ご飯 メルのムニエルタルタル添え 卵とピーマンのソテー キャベツと鶏のミルク煮				ご飯 すき焼き きやべつの和風サラダ 根菜のごま煮			
夕食	基本食	ご飯 鶏の中華風照り焼き きゅうりとちくわのサラダ 豆苗とベーコン炒め				ご飯 厚揚げと豚肉の旨煮 きやべつの和風サラダ 鮭としらたきのごま炒め				ご飯 ほきゴマしそ焼き 拌三糸 あさりとにらの炒め物				ご飯 豚のソテーおろしソース 白菜の洋風煮びたし ブロッコリーのナムル風				ご飯 あじのハニーマスタード焼き さつま芋のツナカレー煮 昆布とほうれん草の胡麻和え				ご飯 肉団子と白菜のオイスター煮 ふきと豚肉の炒め煮 もやしのごま浸し				ご飯 さわらの蒲焼 チャプチェ風 青梗菜とツナの和え物			
		25日				26日				27日				28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												
		1460	53.7	28.8	5.5	1445	42.9	41.5	3.6	1501	52.6	36.4	6.5	1431	52.7	25.1	4.5												
朝食	基本食	ご飯 大根と白菜の甘味噌煮込み きのこ絹さや炒め				ご飯 キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め 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 ほうれん草のごまあえ				ご飯 ジャーマンポテト おくらの玉子とじ															
昼食	基本食	ご飯 ハンバーグおろしぼん酢 大豆と鶏の煮物 スパ卵サラダ				ご飯 太刀魚のハーブ焼き かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 白菜の炒め煮				ご飯 カレー(ポーク) たらこマカロニ				ご飯 赤魚の西京焼き 切干大根とキャベツのコンソメ煮 豚キムチ炒め															
夕食	基本食	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 えびしゅうまい 人参の白和え				ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ パスタと野菜のソテー なすの味噌和え				ご飯 めばるのピリ辛利休焼き 炒り鶏 シルバーサラダ				ご飯 親子煮 かぼちゃのレーズン煮 人参とハムのマスタードマヨ和え															