

## 2019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	1455	53.2	34.7	5.5

## 株式会社 優食-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									
		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	44.1	41.3	4.6	1486	52	43.6	4.4	1623	65.3	49.2	6	1354	52.2	21.7	6	1507	56	42.1	5.1	1329	56	18.6	5.2						
朝食	基本食	ご飯 かぼちゃのほっくり煮 いんげんのごま和え				ご飯 根菜と豚のカレー炒め めかぶの酢の物				ご飯 きのこじゃが芋のソテー キャベツのツナカレー和え				ご飯 じゃがの煮ころがし きのこ絹さや炒め				ご飯 目玉焼き 昆布豆				ご飯 きのこの炒め煮 大葉の酢の物									
昼食	基本食	ご飯 牛肉とじゃが芋のトマト煮 きのこのソテー 高野の煮合せ				ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ 豚肉とピーマンの味噌炒め クリーム煮				散らし寿司 めばるのピリ辛味噌焼き				ゆかりごはん 豚肉とかぼちゃの煮物 青菜の磯和え 鶏団子のカレークリーム煮				ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 青菜とベーコンスープ煮 春雨とひき肉の炒め煮				ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め ほうれん草のマリネ 冬瓜のあんかけ									
夕食	基本食	ご飯 メルのみニエルタルタル添え いんげんの香味炒め おくら酢の物				ご飯 チキンのマスタード焼き 青菜とエビの塩炒め 酢の物				ご飯 厚揚げの和風麻婆 カラーピーマンのソース炒め おくらと大豆のおかか和え				ご飯 ほっけの香味焼き 根菜の味噌煮 海藻サラダ				ご飯 回鍋肉 里芋のハイカラ煮 アスパラガスのごまマヨ和え				ご飯 たらの梅ごま焼き ごぼうと豚の煮物 青菜のじゃこ和え									
		7日				8日				9日				10日				11日				12日				13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		
		1516	51.7	30.8	12.1	1444	47.3	34.5	4.7	1726	61.1	59.8	5	1431	52.6	29.8	5.3	1545	52.1	51	4.6	1399	52.9	24.1	5	1383	54.5	28.7	6		
朝食	基本食	ご飯 かぼちゃのいとこ煮 いんげんとベーコンのソテー				ご飯 五目巾着 シルバーサラダ				ご飯 厚揚げとキャベツの炒め物 えのきとしらたきの炒め煮				ご飯 ちくわともやしのピリ辛炒め 人参とハムのマスタードマヨ和え				ご飯 カスレ(フランス煮込み料理) 白菜とハムのサラダ				ご飯 青菜と高野煮 コールスロー				ご飯 キャベツのスープ煮 あさりのにらの炒め物					
昼食	基本食	七夕そうめん ホキのマスタード焼き				ご飯 豚肉のおろし煮 たらこマカロニ さつま芋甘煮				ご飯 スタミナ焼肉丼(牛肉) 小松菜と油揚げの味噌煮 オレンジ				ご飯 オムレツミートソース ごぼうときのこの煮物 小松菜と鶏肉の甘辛煮				ご飯 鮭の南蛮漬 エビとれんこんのハーブ炒め ベーコンと茄子のトマト炒め				ご飯 鶏肉じゃが もやしのエスニックサラダ 五目炒り豆腐				ご飯 あじのオイスター照り焼き じゃが芋の金平 大豆とカリフラワーコンソメ煮					
夕食	基本食	ご飯 つくねのあんかけ 彩りピーマン 磯部和え				ご飯 太刀魚のトマトソース 大根とじゃこの煮びたし おくら酢の物				ご飯 肉豆腐 コロッケ ささみのドレッシング和え				ご飯 さわらのゴマ焼き かぼちゃグラタン いんげんのピーナッツ和え				ご飯 鶏肉のカレー焼き 大根サラダ 人参たらこ炒め				ご飯 カレーの磯辺焼き 野菜のケチャップカレー炒め ささみの柚子こしょうポン酢				ご飯 豚と野菜の味噌炒め 里芋の塩味煮 にら卵炒め					
		14日				15日				16日				17日				18日				19日				20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		
		1377	47.3	28.4	5.9	1356	51.8	19.6	4.3	1473	56	40.4	4.9	1307	50.4	17.4	5.4	1563	53.6	43.1	5.4	1381	48.4	27.8	6	1564	61.6	42.8	5.3		
朝食	基本食	ご飯 青梗菜とじゃこの煮びたし なすの胡麻和え				ご飯 卵豆腐 ピーズサラダ				ご飯 高野の煮合せ 青菜のピーナッツ和え				ご飯 煮合わせ かにかまの酢の物				ご飯 ひじき煮 揚げ茄子のポン酢かけ				ご飯 冷ややっこ きゅうりの塩昆布和え				ご飯 鶏キムチ炒め なめたけおろし					
昼食	基本食	ご飯 豚しゃぶのゴマだれかけ ごぼうの煮浸し 炊き合わせ				ご飯 ほっけの塩焼き きのこピーマン さつま芋と昆布の煮付け				ご飯 タンドリーチキン 煮菜 豚肉ともやしの中華風炒め				ご飯 たらのみぞ漬け焼き 里芋の海苔まぶし 白菜の炒め煮				ご飯 ロコモコ丼 大豆と鶏の煮物 厚揚げとごぼうのピーナッツ炒め				ご飯 豚肉の五目うま煮 野菜とエビのソテー 高野の煮合せ				ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 昆布とツナの炒り煮 あさりのトマトパスタ					
夕食	基本食	ご飯 赤魚の照り焼き さつま芋のジャーマンポテト モロヘイヤとオクラの中華和え				ご飯 鶏肉生姜炒め もやしとさつま揚げのみぞれ和え 人参とツナの炒め物				ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 スパゲッティサラダ キャベツのガーリック炒め				ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 冬瓜とつくねの煮物 いんげんのごま和え				ご飯 メバルの煮付け かぼちゃのごまマヨ和え いんげんオリーブ油煮				ご飯 鶏団子のコンソメ煮 スイートポテトサラダ 切干大根の炒め煮				ご飯 鶏と厚揚げにんにく炒め なすの味噌炒め 穴子の酢の物					

