

2018年4月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1428	52.0	33.5	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				4日				5日				6日				7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
		1453	57.5	38.2	4.8	1369	49.3	29.5	4.2	1444	63.7	32.6	6.3	1404	52.8	34.7	4.4	1429	48	35.3	5	1418	52	36.8	5.2	1544	54.3	38.8	5.2
朝食	基本食	ご飯 竹の子と鶏の炒め煮 わかめともやしのごま浸し				ご飯 白菜の炒め煮 オクラのおかず和え				ご飯 あさり入り炒り豆腐 こんにやくとごぼうの味噌煮				ご飯 厚揚げと青菜の炒め煮 マカロニのカレーソテー				ご飯 ぜんまいの炒め煮 いんげんのごま和え				ご飯 野菜炒め おくらの梅和え				ご飯 さつまいの旨煮 昆布とほうれん草の胡麻和え			
昼食	基本食	ご飯 さわらのごままぶし 切干大根煮 じゃが芋とベーコンのソテー				ご飯 豚のねぎ塩 拌三糸 えび団子のスープ煮				春のちらし寿司 あじの梅かつお焼き				ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き 煮菜 大根とツナの炒め物				ご飯 おでん 五日煮豆 竹の子と豚肉の味噌バター炒め				竹の子ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き けんちん煮 麻婆春雨				ご飯 豚の塩麴生姜焼き チリコンカン じゃが芋のコンソメ煮			
夕食	基本食	ご飯 鶏の中華風クリーム煮 卵とブロッコリーオニスター炒め インゲンのたらこ和え				ご飯 ホキのピリ辛味噌焼き 小松菜ともやし胡麻和え なすのオランダ煮				ご飯 チンジャオロース 白菜とウインナーの中華煮 えのきの酢の物				ご飯 白身魚のカレー揚げ クラムチャウダー 竹輪のゆかり和え				ご飯 鶏肉の香味焼き ごぼうサラダ エリンギとピーマンの金平風				ご飯 厚揚げのポン酢炒め ひじきれん根サラダ あさりとにらの炒め物				ご飯 さばの塩焼き マカロニグラタン もやしナムル柚子こしょう			
		8日				9日				10日				11日				12日				13日				14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
		1355	49.9	30.3	5.2	1449	51.5	28	4.5	1464	54.2	36.9	4.4	1404	52.3	26.1	5.5	1350	51.7	30.5	3.4	1421	46.7	27.6	4.9	1417	49.1	29.1	4.8
朝食	基本食	ご飯 青菜ときのこの煮浸し 大葉の酢の物				ご飯 かぼちゃのレーズン煮 竹輪の胡麻和え				ご飯 根菜と豚のカレー炒め こんにやくとさつま揚げの金平風				ご飯 れんこんの煮物 ほうれん草の菜種和え				ご飯 ほうれん草ときのこのソテー 海藻和え				ご飯 里芋の煮物 人参の白和え				ご飯 切干とツナの炒め物 ナムル			
昼食	基本食	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き エビと菜の花の炒め物 里芋の塩味煮				ご飯 鶏肉じゃが 五目巾着 にらとベーコンのスクランブル				ご飯 ほっけの生姜醤油焼き キャベツとにらの炒め物 高野の煮合せ				ご飯 肉豆腐 ベイクドポテト 煮合わせ				ご飯 たらの卵マヨネーズ焼き キャベツと竹輪の煮浸し とり大根				ご飯 卵丼 ごぼうとさつま芋の甘辛炒め 玉ねぎとベーコンの和風パスタ				ご飯 ほきのねぎ味噌焼き さつま芋のオレンジ煮 白菜と鶏のミルク煮			
夕食	基本食	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 炒り豆腐 白菜のゆず甘酢和え				ご飯 鮭のバター醤油焼き きのこの炒め煮 酢の物				ご飯 鶏唐揚げレモンあん 切干大根煮 えのきとオクラのわさび和え				ご飯 あじの磯辺焼き スパゲッティナポリタン モロヘイヤと竹輪の梅和え				ご飯 回鍋肉 きのこビーフン ささみのドレッシング和え				ご飯 さわらのしそごま焼き かぼちゃサラダ こんにやくとピーマンのじゃこ炒め				ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 若竹煮 シルバーサラダ			
		15日				16日				17日				18日				19日				20日				21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
		1472	53.6	37.8	4.3	1485	57	41	5.4	1390	49.6	30.4	5.3	1455	49.4	36.1	11	1432	47.6	34.5	4.3	1386	51.3	33.1	4.2	1405	45.4	37.5	4
朝食	基本食	ご飯 小松菜と豚肉の甘辛煮 いんげんのピーナッツ和え				ご飯 卵とじ煮 おから				ご飯 大根のカレーそば煮 竹輪とわかめのぬた風				ご飯 じゃが芋の煮付け えのきの酢の物				ご飯 麩とツナの卵炒め 青菜ときのこの和え物				ご飯 小松菜と厚揚げのカレー煮 白菜とかにかまのサラダ				ご飯 ごぼうとひき肉の金平風 ふきの土佐煮			
昼食	基本食	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き ブロッコリーとさつま芋のサラダ 金平ごぼう				豆ご飯 メルのみニエルタルタル添え エビとれんこんのハーブ炒め かぼちゃの煮合わせ				ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 昆布の炒り煮 鶏団子のトマトシチュー				ぶっかけうどん 白菜の生姜炒め 大豆と野菜のトマト煮				ご飯 揚げ鶏と野菜の甘酢あん 切干とひじきの煮物 チャブチエ風				ご飯 鮭の幽庵焼き ツナじゃがサラダ 青梗菜とエビの炒め物				ご飯 高野と鶏のそばろ井 きのこサラダ ドライじゃがカレー			
夕食	基本食	ご飯 ぶりの煮付け ツナ和え インゲンとしらすのソテー				ご飯 豚肉の五目うま煮 菜の花のペペロンチーノ 絹さやの土佐和え				ご飯 赤魚の照り焼き あさり入り炒め煮 ブロッコリーとかにかま炒め				ご飯 タンドリーチキン 青梗菜とベーコンの炒め煮 さつま芋の白和え				ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 じゃがいものじゃこバター なすの胡麻和え				ご飯 豚肉と白菜の含め煮 ミニポトフ あさりの酢の物				ご飯 太刀魚のハーブ焼き 白菜のツナ和え おくらの玉子とじ			

2018年4月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1428	52.0	33.5	5.0

株式会社 優食一施設A

		日				月				火				水				木				金				土			
		22日				23日				24日				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	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
		1369	50	30.4	5.5	1341	55.3	23.3	5	1509	48.4	44.8	4.7	1383	51.3	32	4.8	1458	54.6	28.5	5.3	1361	48.9	27.1	4.4	1491	56	42.2	4.3
朝食	基本食	ご飯 高菜の炒め物 小松菜のさっと煮				ご飯 根菜のごま煮 ブロッコリーの柚子こしょう和え				ご飯 高野とかにかまの煮物 洋風切りれん根				ご飯 きのこひじきの中華煮物 ピーマンのコンソメ炒め				ご飯 かぼちゃのいとこ煮 絹さやの土佐和え				ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 青菜のからし和え				ご飯 炒り豆腐 ツナとわかめの和え物			
昼食	基本食	ご飯 温豚しゃぶしゃぶ 昆布とツナの炒り煮 かぼちゃのあんかけ				ご飯 カレーのゴマ焼き 青菜の磯和え さつま芋と鶏肉の煮物				ご飯 ビーフンチュー 青梗菜の辛子和え 里芋と茄子の揚げだし				ご飯 干草焼き 彩りビーフン 小松菜と豚肉の甘辛煮				ご飯 さわらの木の芽味噌かけ かにとチンゲン菜の玉子とじ ミンチカツ				ご飯 和風焼肉 小松菜と油揚げの味噌煮 大根の照り煮				ご飯 あじのカレームニエル 白菜のそぼろ炒め 厚揚げ甜麺醬炒め			
夕食	基本食	ご飯 厚揚げともやしの炒め物 大豆と鶏の煮物 豚と玉ねぎのマスタード和え				ご飯 チキンのトマト煮 春キャベツのサラダ えのきとしらたきの炒め煮				ご飯 ほっけの塩焼き スパ卵サラダ いんげんと豚ミンチの香味炒め				ご飯 豚のカレー炒め エビと菜の花の炒め物 酢の物				ご飯 肉団子と白菜のオイスター煮 ビーンズサラダ 人参とツナのカレー炒め				ご飯 赤魚の蒸し煮 かぼちゃのそぼろあん もやしとえのきのナムル				ご飯 牛肉クリーム炒め じゃがの煮っころがし オクラと大豆のおかか和え			
		29日				30日																							
		1531	56.7	43.9	4.1	1437	50.6	28.7	5.6																				
朝食	基本食	ご飯 竹の子のみそ炒め オクラと昆布のゴマ和え				ご飯 大根とあさりの煮浸し 竹輪の甘辛煮																							
昼食	基本食	ご飯 八宝菜 焼き豆腐の肉味噌かけ ポテトサラダ				ご飯 鶏の生姜照り焼き 竹の子の中華炒め 桜エビと小松菜の焼きそば																							
夕食	基本食	ご飯 ぶりの照り焼き 豆と野菜の炒め煮 もやしマスタード和え				ご飯 高野とつくねの煮物 スイートポテトサラダ 人参としめじの甘辛煮																							