

平成30年3月献立表 (常食・昼食)

株式会社 優食
管理栄養士 出原 恵

下記の栄養価には、ご飯160g (エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g) が含まれています。

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 1 | 金 2 | 土 3 |
|----|---|--|---|--|---|---|---|
| 昼食 | | ☆今月の企画メニュー☆ ①ハヤシライス+ポテトサラダ 12 (月) 13 (火) 14 (水) カレー南蛮そば+マドレーヌ 28 (水) 29 (木) 30 (金) | | 企画メニューは 通常メニューに変わり いずれかの日にお届け します。ご希望は後日 スタッフよりお伺い いたします。 | ご飯 豚の煮合わせ キャベツとさつま揚げの炒め物 厚揚げとなすのピーナッツ炒め 酢の物 漬物 | ご飯 さわらの山椒焼き 青菜の煮浸し 豆腐とゆで卵のグラタン 青梗菜のごまおほか 漬物 | 鮭ご飯 厚揚げのオイスター炒め たらこスパゲッティ じゃがいもと竹輪の煮物 キャベツの梅おほか 漬物 |
| | | | | | I1和計 - 603 kcal 脂質 20.5 g たんぱく質 24 g 食塩 2.9 g | I1和計 - 526 kcal 脂質 11.6 g たんぱく質 24.7 g 食塩 2.4 g | I1和計 - 515 kcal 脂質 10.7 g たんぱく質 22.4 g 食塩 2.8 g |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 昼食 | ご飯 ぶりの甘酢漬け いんげんの炒め煮 けんちん煮 カリフラワーとツナのサワー漬け 漬物 | ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 大根の塩麹金平 チャウダー 海藻和え 漬物 | ご飯 鮭の西京焼き 彩りピーマン 昆布と切干の炒め煮 人参のサラダ 漬物 | ご飯 オムレツクリームソース チリコンカン 大根のかにあんかけ あさりの酢の物 漬物 | ご飯 牛肉と菜の花の塩麹炒め れんこんの中華金平 えび団子のスープ煮 さつま芋の白和え 漬物 | ご飯 鶏肉のカレー焼き 青菜の煮浸し じゃが芋とベーコンのソテー 酢の物 漬物 | ご飯 ホキの揚げ煮 かぼちゃのバター焼き ごぼうとツナの金平風 いんげんのごま和え 漬物 |
| | I1和計 - 546 kcal 脂質 15.5 g たんぱく質 23.4 g 食塩 2.4 g | I1和計 - 593 kcal 脂質 18.2 g たんぱく質 22.8 g 食塩 2.4 g | I1和計 - 583 kcal 脂質 18.6 g たんぱく質 21.9 g 食塩 2.5 g | I1和計 - 501 kcal 脂質 9.6 g たんぱく質 18.6 g 食塩 2.9 g | I1和計 - 617 kcal 脂質 22.8 g たんぱく質 18.3 g 食塩 2.7 g | I1和計 - 603 kcal 脂質 21.5 g たんぱく質 22.5 g 食塩 2.3 g | I1和計 - 539 kcal 脂質 12.7 g たんぱく質 19.5 g 食塩 2.4 g |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 昼食 | ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 春雨の酢の物 信田巻 ふきのじゃこ煮 漬物 | ご飯 ハンバーグきこり風 かにとチンゲン菜の玉子とし クリーム煮 きゅうりと油あげのなます 漬物 | ご飯 あじの木の芽味噌かけ 切り昆布と豚のチャブチェ風 あさり入り炒り豆腐 もやしとえのきのナムル 漬物 | ご飯 鶏肉の柚子こしょう照り焼き 青梗菜とベーコンの炒め煮 ポークビーンズ シルバーサラダ 漬物 | ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 厚揚げのおろし煮 野菜とさつま揚げの炒め物 人参とおくらのサラダ 漬物 | ご飯 肉団子の煮物 サラダマカロニ 大豆とカリフラワーコンソメ煮 じゃことピーマン炒め 漬物 | ご飯 チンジャオロース 青菜とあさりの煮びたし 煮合わせ 酢の物 漬物 |
| | I1和計 - 538 kcal 脂質 1.3 g たんぱく質 21.8 g 食塩 2.7 g | I1和計 - 613 kcal 脂質 18.5 g たんぱく質 22.9 g 食塩 2.8 g | I1和計 - 529 kcal 脂質 14.2 g たんぱく質 26.1 g 食塩 2.9 g | I1和計 - 619 kcal 脂質 22.8 g たんぱく質 23.4 g 食塩 2.5 g | I1和計 - 524 kcal 脂質 13.9 g たんぱく質 22.8 g 食塩 2.5 g | I1和計 - 525 kcal 脂質 9.1 g たんぱく質 20.9 g 食塩 3 g | I1和計 - 541 kcal 脂質 14.4 g たんぱく質 22 g 食塩 2.5 g |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 昼食 | ご飯 たららのバター醤油焼き 青菜の磯和え 高野とえびの卵とし 豆苗とベーコン炒め 漬物 | ご飯 チキンソテーデミソース ひじきとツナ炒め 炊き合わせ あさりと菜の花のサラダ 漬物 | 山菜と桜えびの炊き込みご飯 干草焼き 大根とじゃこの煮浸し 華風春雨炒め なすの胡麻和え 漬物 | ご飯 さばの焼き南蛮 五目煮豆 かぼちゃの三色金平 ささみの柚子こしょうポン酢 漬物 | ご飯 八宝菜 青しそ和え さつま芋のピリ辛そぼろ もやしのソテー 漬物 | ご飯 白身魚のカレー揚げ さつま芋のジャーマンポテト マーボーキャベツ 酢の物 漬物 | ご飯 鶏のねぎ生姜焼き マカロニフレンチサラダ 大根の照り煮 きのこと絹さや炒め 漬物 |
| | I1和計 - 519 kcal 脂質 9.9 g たんぱく質 25.9 g 食塩 2.4 g | I1和計 - 536 kcal 脂質 12.4 g たんぱく質 21.6 g 食塩 2.3 g | I1和計 - 575 kcal 脂質 16.5 g たんぱく質 22.1 g 食塩 3.8 g | I1和計 - 537 kcal 脂質 13.6 g たんぱく質 25.1 g 食塩 2.3 g | I1和計 - 560 kcal 脂質 16.5 g たんぱく質 19.8 g 食塩 2.5 g | I1和計 - 550 kcal 脂質 12.3 g たんぱく質 20.6 g 食塩 2.2 g | I1和計 - 533 kcal 脂質 15.2 g たんぱく質 20.2 g 食塩 2.3 g |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 昼食 | ご飯 赤魚と豆腐の煮付け いんげんの香味炒め 白菜と春雨炒め ブロッコリーのごまマヨネーズ和え 漬物 | ご飯 和風焼肉 きのこほうれん草の和風スパゲッティ エビ団子のキムチチゲ わかめサラダ 漬物 | ご飯 カレイのゴマ焼き 豆と野菜の炒め煮 さつま芋と昆布の煮付け 揚げ茄子のポン酢かけ 漬物 | ご飯 おでん ジャーマンポテト インゲンと豚の味噌炒め 酢の物 漬物 | ご飯 たららのトマトソース 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え 菜の花と豚のピリ辛炒め 人参金平 漬物 | ご飯 鶏のレモンバジル照り焼き かぼちゃサラダ 煮合わせ 昆布とさつま揚げの炒め煮 漬物 | ご飯 さばの味噌焼き ふきと豚肉の炒め煮 筑前煮 わかめともやしのごま浸し 漬物 |
| | I1和計 - 505 kcal 脂質 10.8 g たんぱく質 21.2 g 食塩 2.5 g | I1和計 - 594 kcal 脂質 30.3 g たんぱく質 24.4 g 食塩 3 g | I1和計 - 570 kcal 脂質 13.3 g たんぱく質 22.2 g 食塩 3 g | I1和計 - 513 kcal 脂質 11.7 g たんぱく質 18.1 g 食塩 2.7 g | I1和計 - 552 kcal 脂質 14 g たんぱく質 26.3 g 食塩 2.2 g | I1和計 - 602 kcal 脂質 19 g たんぱく質 22.3 g 食塩 2.3 g | I1和計 - 580 kcal 脂質 15.3 g たんぱく質 28.3 g 食塩 2.9 g |

*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。