

## 2018年5月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1445	53.4	34.0	5.7

## 株式会社 優食-施設A メイン+2

		日				月				火 1日				水 2日				木 3日				金 4日				土 5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						
		1599	62.1	43.1	7.3	1445	55.6	34.2	6.2	1504	55.4	42.9	5.8	1463	52.2	38.8	6.1	1386	50.3	21.6	5.9														
朝食	基本食	ご飯 もやしと豚のさっぱり煮 オクラの酢の物				ご飯 えび団子のスープ煮 キャベツのガーリック炒め				ご飯 厚揚げと青菜の炒め煮 人参とハムのマスタードマヨ和え				ご飯 大根の照り煮 昆布の佃煮				ご飯 華風春雨炒め 菜の花の辛子和え																	
昼食	基本食	散らし寿司 鮭の照り焼き				ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 五目きんぴら インゲンとしらすのソテー				ご飯 さばの竜田揚げ 青菜の磯和え 高野の卵とじ				ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 絹さやの卵とじ 里芋の塩味煮				ご飯 オムレツクリームソース 麩チャンプルー さつま芋の旨煮																	
夕食	基本食	ご飯 牛肉カレーケチャップ炒め さつま芋とピーマンじゃこ炒め 大豆サラダ				ご飯 かれいの味噌煮 きのこビーフン 竹輪とわかめの酢味噌かけ				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 スイートポテトサラダ 人参たらこ炒め				ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 豆と野菜の炒め煮 フロッキーのごまマヨネーズ和え				ご飯 鶏肉の中華風炒め物 がんと野菜の炊き合わせ オクラと昆布のゴマ和え																	
		6日				7日				8日				9日				10日				11日				12日									
		1425	49.7	29.1	6.2	1380	49.1	32.5	4.9	1479	61.4	33.6	6.9	1415	48.8	37.8	4.7	1496	50.9	36.7	5	1447	54.4	37.4	5.1	1369	53.6	31	5.5						
朝食	基本食	ご飯 茄子のトマト煮 酢の物				ご飯 キャベツとえびのバターソテー ツナとわかめの和え物				ご飯 筑前煮 青菜のわさび和え				ご飯 なすのひき肉炒め カリフラワーとツナのサワー漬				ご飯 かぼちゃのいとこ煮 キャベツのカレー浸し				ご飯 白菜の炒め煮 青菜のナムル				ご飯 キャベツのスープ煮 モロヘイヤソテー									
昼食	基本食	ご飯 カレーの磯辺焼き きのこじゃが芋のソテー ふろふき大根				ご飯 ファヒータス(メキシコ料理) 華風炒め かぼちゃとつくねのあつさり煮				ご飯 五目焼きそば れん根の炒め煮 厚揚げ甜麺醬炒め				ご飯 肉じゃが もやしソテー がんと白菜の煮物				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 けんちん煮				ご飯 鶏肉の味噌焼き なすの甘酢漬 チリコンカン				ご飯 さわらの白醤油焼き 青菜の煮浸し 菜の花と豚のピリ辛炒め									
夕食	基本食	ご飯 煮込みハンバーグ かぼちゃの煮付け ささみの柚子こしょうポン酢				ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーの白和え				ご飯 豚肉の甘辛炒め 竹輪とたけのこ煮 ピーナッツ和え				ご飯 メルのみニエルタルタル添え 大根サラダ ふきの金平				ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 なすの南蛮風炒め オクラの酢の物				ご飯 ホキの照り煮 ふきと豚肉の炒め煮 カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 酢豚風 きのこの炒め煮 青菜のピーナッツ和え									
		13日				14日				15日				16日				17日				18日				19日									
		1397	47.2	30.3	5.2	1330	47.2	27.3	5.4	1431	55.1	33	5.5	1435	57.6	36.7	6.7	1492	56.6	35.2	5.8	1460	55.1	31.3	6.5	1461	56	33.6	4.9						
朝食	基本食	ご飯 さつま芋とあげの煮物 大葉の酢の物				ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 インゲンのごまマヨネーズ				ご飯 大根と昆布の煮物 明太炒り豆腐				ご飯 小松菜のソース炒め 酢の物				ご飯 コロケ 梅おほか和え				ご飯 じゃが芋のミートソース焼き ひじき豆				ご飯 たけのこおかか炒め 菜の花のピーナッツ和え									
昼食	基本食	ご飯 厚揚げのオイスター炒め かぼちゃのスープ煮 ミニロールキャベツ				ご飯 ほきゴマしそ焼き 中華ナムル あさりとまいたけの玉子とじ				ご飯 回鍋肉丼 煮菜 ポテトベーコン煮				ご飯 大根葉と油揚げの混ぜご飯 たらの梅ごま焼き 青梗菜とベーコンの炒め煮 厚揚げのカツ煮風				ご飯 鶏肉の柚子こしょう照り焼き もやしとさつま揚げのみぞれ和え 根菜の味噌煮				ご飯 赤魚の幽庵焼き 昆布の炒り煮 えびしゅうまい				ご飯 豚肉と白菜丼 にら卵炒め 揚げ餃子のあんかけ									
夕食	基本食	ご飯 ぶりの焼き浸し ササミとほうれん草のゴママヨ和え				ご飯 つくねのあんかけ 春雨カレー炒め				ご飯 白身魚のカレー揚げ きやべつ和風サラダ				ご飯 豚しゃぶしゃぶ 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え				ご飯 鮭の味噌煮 ソーセージの酢豚風				ご飯 鶏の利休煮 かぼちゃサラダ				ご飯 ほっけの塩焼き 厚揚げとしらたきの煮もの									

