

## 2020年9月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1460	53.2	34.9	5.6

株式会社 優食一施設 A

		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		
		1423	53.7	27.8	5.3	1542	57.6	47.2	9.4	1392	46.2	34.7	5.2	1519	50.9	43.3	5.5	1446	49	38.4	5										
朝食	基本食	ご飯 中華風五目煮 おくらのおかず和え				ご飯 野菜炒め きゅうりの昆布和え				ご飯 キャベツのスープ煮 アスパラガスのごまマヨ和え				ご飯 ごぼうのベーコン炒め 茄子の生姜醤油和え				ご飯 春雨の生姜炒め 青菜のナムル													
昼食	基本食	ご飯 カレイの揚げ煮 青菜の味噌炒め 鶏と玉ねぎの旨煮				冷やしぶっかけうどん えびしゅうまい けんちん煮				ご飯 オムレツきのソース 切り昆布と豚のチャプチェ風 大根金平				ご飯 さばのねぎ焼き ちゃんちゃん焼き風 じゃが芋とベーコンのソテー				ご飯 肉豆腐 じゃが芋の煮物 キャベツの白味噌炒め													
夕食	基本食	ご飯 豚しゃぶしゃぶ 里芋の煮物 えのきの酢の物				ご飯 鮭の柚子味噌焼き スイートポテトサラダ モロヘイヤとオクラの中華和え				ご飯 鶏肉のカレー焼き 炊き合わせ きゅうりとちくわのおかか和え				ご飯 ハンバーグハヤシソース ササミとほうれん草のごまマヨ和え こんにやくとさつま揚げの金平風				ご飯 太刀魚のマスタード焼き 小松菜の卵とじ えのきとしらたきの炒め煮													
		6日				7日				8日				9日				10日				11日				12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		
		1392	48.1	27.2	5.3	1446	58.1	38.4	5.6	1562	57.1	32.4	4.5	1382	48	30.7	5.4	1585	57.8	37.4	6.6	1341	50	32.7	4.7	1458	56.2	37.6	5.2		
朝食	基本食	ご飯 かぼちゃの三色金平 ほうれん草のバターソテー				ご飯 厚揚げとしらたきの煮もの シルバーサラダ				ご飯 マカロニのカレーソテー なすの味噌和え				ご飯 エビとトマトのスパゲッティ エリンギとピーマンの金平風				ご飯 筑前煮 枝豆と竹輪の玉子とじ				ご飯 目玉焼き 酢の物				ご飯 豚肉と大根の煮物 キャベツの梅おほか					
昼食	基本食	ご飯 たらのみそ漬け焼き 青菜とベーコンスープ煮 なすのひき肉炒め				ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 きのこひじきの中華煮物 小松菜のソース炒め				ご飯 ほきの梅ごま焼き 豚肉と豆腐の玉子とじ ツナサラダ				ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 かぼちゃのバター焼き 切干大根のサラダ				ご飯 ソースカツ丼 ふきと豚肉の炒め煮 高野のみぞれ煮				ご飯 白菜と海鮮塩炒め 揚げ出し豆腐 ブロッコリーとベーコンにんにく炒め				ご飯 あじのハーブ焼き 華風炒め かぼちゃのマーボー風					
夕食	基本食	ご飯 豚肉ときのこの旨煮 さつま芋とあげの煮物 酢の物				ご飯 ぶりのあんかけ わかめともやしのごま炒め おくらと大豆のおかか和え				ご飯 鶏肉生姜炒め さつま芋の肉じゃが風 青菜のじゃこ和え				ご飯 ほっけの香味焼き もやしのエスニックサラダ カリフラワーのカレー炒め				ご飯 豚の生姜焼き 五目巾着の炊き合わせ ひじきごま				ご飯 赤魚とがんもの煮物 おから入りポテトサラダ エリンギのたらこ炒め				ご飯 鶏唐揚げのソースからめ 白菜と厚揚げの中華炒め きのこの山椒しぐれ煮					
		13日				14日				15日				16日				17日				18日				19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		
		1439	51.9	24.8	4.9	1660	49.9	54	5.2	1373	55.1	28.6	6.1	1615	48.2	46.6	7.8	1420	54.5	22.2	5.7	1684	74.5	45.4	8.2	1366	53.2	30.1	5.1		
朝食	基本食	ご飯 さつま芋のジャーマンポテト おくらと玉子とじ				ご飯 かにとチンゲン菜の玉子とじ アスパラマヨ和え				ご飯 豆腐とゆで卵のグラタン きゅうりのたらこ和え				ご飯 れんこんとさつま芋の甘辛炒め モロヘイヤと竹輪和え				ご飯 厚揚げとごぼうのピーナッツ炒め キャベツの生姜和え				ご飯 ごぼうの甘辛煮 ほうれん草のごまあえ				ご飯 青菜の辛子とえ だし巻き卵					
昼食	基本食	ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 里芋の海苔まぶし マカロニと野菜のミルク煮				ご飯 牛丼 切干とひじきの煮物 さつま芋の旨煮				わかめご飯 豚肉のケチャップ炒め 炊き合わせ 白菜の炒め煮				ご飯 ハヤシライス 茄子のトマト煮 大根とツナの炒め物				ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ かぼちゃとつくねのあつさり煮 高菜ビーフン				散らし寿司 ぶりの煮付け 卵豆腐				ご飯 厚揚げの肉豆腐 絹さやの卵とじ 切干大根と高野の煮物					
夕食	基本食	ご飯 カレイのごま焼き なすの味噌炒め 酢の物				ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 ごぼうサラダ ピーマンのコンソメ炒め				ご飯 さばの梅醤油煮 青梗菜とエビの炒め物 昆布とおくら胡麻和え				ご飯 チキンソテーデミソース 五色なます 昆布とさつま揚げの炒め煮				ご飯 たらのおろし煮 いんげんの香味炒め あさりの酢の物				ご飯 回鍋肉 里芋のカニあんかけ 人参とツナのカレー炒め				ご飯 ほきのねぎ味噌焼き じゃが芋のミートソース焼き もやしカレー炒め					

## 2020年9月度 献立表 (常食)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
平均	1460	53.2	34.9	5.6

株式会社 優食一施設 A

		日				月				火				水				木				金				土			
		20日				21日				22日				23日				24日				25日				26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
		1404	47.1	33.5	5.3	1448	59.3	28	6.1	1443	57.1	38	5.3	1352	42.3	28.8	5	1462	54.6	35.8	5	1425	53.9	32.5	5.4	1487	57.8	27.4	4.8
朝食	基本食	ご飯 あさり入り炒め煮 水菜の煮浸し				ご飯 青梗菜の炒め物 インゲンのごまマヨネーズ				ご飯 ほうれん草とひじきのサラダ かにかま玉子ロール				ご飯 和風コールスロー ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め				ご飯 ツナじゃがサラダ スクランブルエッグ				ご飯 きのこのクリーム煮 かにかまのサラダ				ご飯 白菜と鶏のミルク煮 ビーンズサラダ			
昼食	基本食	ご飯 豚肉ときのこのさつと煮 かにかま玉子ロール 春雨カレー炒め				赤飯 姫鯛の蒸し煮 きゅうりと油あげのなます 高野とえびの卵とじ				ご飯 チキンのトマト煮 青菜の磯和え 麻婆豆腐				ご飯 オムレツクリームソース きのこの柚子こしょうパスタ 里芋の中国風				ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 大根とウインナーの甘辛炒め インゲンと豚の味噌炒め				ご飯 豚ニラ甘辛炒め じゃがいもと竹輪の煮物 青菜とあさりのソテー				ご飯 赤魚の照り焼き キャベツ入りスクランブル 小松菜と豚肉の甘辛煮			
夕食	基本食	ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ マカロニサラダ じゃが芋の明太バター				ご飯 鶏肉の中華風炒め物 がんと白菜の煮物 こんにやくとごぼうの味噌煮				ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) クラムチャウダー 昆布の佃煮				ご飯 豚と野菜の味噌炒め 鶏大根 鮭としらたきのごま炒め				ご飯 厚揚げのオイスター炒め 炊き合わせ ささみのドレッシング和え				ご飯 メバルの煮付け 青梗菜の中華和え いんげんとベーコンのソテー				ご飯 鶏肉マスタードソテー さつま芋のピリ辛そぼろ 切干大根の炒め煮			
		27日				28日				29日				30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												
		1356	47.7	27.6	5.4	1539	55.5	48.3	5	1483	48.7	35.5	4.8	1351	52	32.9	5.1												
朝食	基本食	ご飯 いんげんとしめじの塩麹炒め エリンギのオイスター炒め				ご飯 豚肉ともやしの中華風炒め きのこと絹さや炒め				ご飯 インゲンとしらすのソテー おろし和え				ご飯 中華ナムル こんにやくとピーマンのじゃこ炒め															
昼食	基本食	ご飯 つくねの照り焼き キャベツの浅漬けサラダ かぼちゃグラタン				ご飯 牛肉カレーケチャップ炒め 豆腐のふわふわ枝豆 柳川煮				ご飯 鮭のバター醤油焼き たらこマカロニ チャプチェ風				ご飯 鶏肉の焼き南蛮 青梗菜の炒め煮 卵のポテトサラダ															
夕食	基本食	ご飯 あじのハニーマスタード焼き えびの青しそ和え 人参と鶏ミンチの卵とじ				ご飯 擬製豆腐 豚肉としめじの梅しそ炒め ブロッコリーのピーナッツ和え				ご飯 豚の塩麹生姜焼き かぼちゃと昆布の煮物 ブロッコリーバター醤油炒め				ご飯 かれいの磯辺焼き 白菜の洋風煮びたし ブロッコリーのごまチーズ和え															