

2018年2月度 献立表 (常食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1446	52.4	34.4	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										
		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							
朝食	基本食	1483	57	34	6.6	1468	54.3	35.2	6.8	1475	50.7	33.5	4.9	ご飯 里芋の煮物 竹輪とわかめの酢味噌かけ	ご飯 かぼちゃの煮付け 昆布豆	ご飯 さつまいもの肉じゃが風 ふきの土佐煮	1483	57	34	6.6	1468	54.3	35.2	6.8	1475	50.7	33.5	4.9								
昼食	基本食													散らし寿司 赤魚の白味噌焼き	大豆としらすごはん タンドリーチキン 青梗菜の辛子和え ベーコンと茄子のトマト炒め	ご飯 ほっけの幽庵焼き れんこんのそぼろ煮 青菜と卵の炒め物	1483	57	34	6.6	1468	54.3	35.2	6.8	1475	50.7	33.5	4.9								
夕食	基本食													ご飯 牛肉クリーム炒め わかめと白菜の生姜炒め オクラとめかぶおおかか和え	ご飯 カレーのゴマ焼き スパゲッティサラダ エリンギとピーマンの金平風	ご飯 肉じゃが 大根サラダオイマヨ味 わかめと白菜のゴマ炒め	1483	57	34	6.6	1468	54.3	35.2	6.8	1475	50.7	33.5	4.9								
		4日				5日				6日				7日				8日				9日				10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							
朝食	基本食	1432	53.6	36.8	4.7	1468	58.6	37.2	4	1768	63.6	54.7	9.5	1380	48.3	32	4.4	1377	47.1	27.1	4.8	1423	55.2	24.4	4.2	1366	50.6	27.9	4.9							
朝食	基本食	ご飯 ほうれん草ときのこのソテー きゅうりと油あげのなます	ご飯 麩チャンプルー ほうれん草のお浸し	ご飯 ポークビーンズ モロヘイヤソテー	ご飯 かぼちゃの三色金平 ひじきの煮物	ご飯 じゃが芋の煮物 人参金平	ご飯 ごぼうと鶏肉の味噌炒め きやべつのおおかか和え	ご飯 信田巻 昆布の佃煮	1432	53.6	36.8	4.7	1468	58.6	37.2	4	1768	63.6	54.7	9.5	1380	48.3	32	4.4	1377	47.1	27.1	4.8	1423	55.2	24.4	4.2	1366	50.6	27.9	4.9
昼食	基本食	ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 あさり入り炒め煮 かにかま玉子ロール	ご飯 鮭の野菜ソースかけ 炒り豆腐 豚肉となめこのおろし和え	ご飯 すきやきうどん タラモサラダ 青梗菜と豚の黒胡椒炒め	ご飯 ホキのマスタード焼き 大根サラダ 厚揚げのカツ煮風	ご飯 鶏唐揚げのソースからめ 真炒炒め けんちん煮	ご飯 あじの磯辺焼き 切干大根煮 おから入りポテトサラダ	ご飯 豚と野菜の味噌炒め ごぼうの煮浸し 炊き合わせ	1432	53.6	36.8	4.7	1468	58.6	37.2	4	1768	63.6	54.7	9.5	1380	48.3	32	4.4	1377	47.1	27.1	4.8	1423	55.2	24.4	4.2	1366	50.6	27.9	4.9
夕食	基本食	ご飯 さばの蒲焼 里芋と茄子の揚げだし 野菜の甘酢漬	ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 エビとれんこんのハーブ炒め めかぶの酢の物	ご飯 ぶりのねぎだれ焼き 白菜の中華スープ煮 きゅうりの昆布和え	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 大根と昆布の煮物 春雨のごまダレ	ご飯 たらの香草焼き ほうれん草のゆず和え いんげんオリーブ油煮	ご飯 鶏肉の中華風炒め物 かぼちゃとれんこんのゴマヨサラダ 枝豆と竹輪の玉子とじ	1432	53.6	36.8	4.7	1468	58.6	37.2	4	1768	63.6	54.7	9.5	1380	48.3	32	4.4	1377	47.1	27.1	4.8	1423	55.2	24.4	4.2	1366	50.6	27.9	4.9	
		11日				12日				13日				14日				15日				16日				17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							
朝食	基本食	1358	51	28.6	5	1516	63.4	36.9	5.4	1418	47.6	29.8	4.5	1336	49.3	29.3	4.6	1684	62.3	53.1	5.6	1459	47.8	36	5.1	1385	49.1	25.9	4.5							
朝食	基本食	ご飯 大根のカレーそぼろ煮 酢の物	ご飯 えび団子のスープ煮 玉ねぎのたらこ炒め	ご飯 里芋の煮物 オクラと昆布のゴマ和え	ご飯 青菜と高野煮 いんげんのごま和え	ご飯 がんもの煮物 カリフラワーとツナのサワー漬	ご飯 キャベツとさつまいもの炒め物 ひじきと野菜のゴマ炒め	1358	51	28.6	5	1516	63.4	36.9	5.4	1418	47.6	29.8	4.5	1336	49.3	29.3	4.6	1684	62.3	53.1	5.6	1459	47.8	36	5.1	1385	49.1	25.9	4.5	
昼食	基本食	ご飯 さわらの梅煮 中華ナムル さつまいもほっくり煮	ご飯 たけのこのマーボー丼 絹さやの卵とじ ラタトゥイウ	ご飯 かれのいから揚げ じゃが芋の金平 白菜と春雨炒め	ご飯 スペイン風オムレツ 豆と野菜の炒め煮 豚肉ともやしの中華風炒め	ご飯 タコライス ほうれん草のじゃこ和え かぼちゃの南蛮煮	ご飯 さばの焼き南蛮 きのこのソテー さつまいもと鶏のトマト煮	ご飯 鶏肉じゃが 大根の塩麹金平 キャベツのスープ煮	1358	51	28.6	5	1516	63.4	36.9	5.4	1418	47.6	29.8	4.5	1336	49.3	29.3	4.6	1684	62.3	53.1	5.6	1459	47.8	36	5.1	1385	49.1	25.9	4.5
夕食	基本食	ご飯 酢豚風 きのことひじきの中華煮物 青菜のからし和え	ご飯 赤魚の生姜煮 厚揚げのおろし煮 酢の物	ご飯 チキンソテーデミソース 金平ごぼう かに風味サラダ	ご飯 ほっけの塩焼き 彩りピーマン 絹さやの土佐和え	ご飯 厚揚げの和風麻婆 コーンコロケ 茄子の生姜醤油和え	ご飯 牛肉おろし煮 ツナと昆布のパスタ 青菜のピーナッツ和え	1358	51	28.6	5	1516	63.4	36.9	5.4	1418	47.6	29.8	4.5	1336	49.3	29.3	4.6	1684	62.3	53.1	5.6	1459	47.8	36	5.1	1385	49.1	25.9	4.5	

