

<献立表>

2024/08/19

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年8月26日(月) ~ 2024年9月1日(日)

	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31	日 1
昼食							米飯180g 太刀魚のめんつゆ煮 付け合せ 春雨酢 青梗菜の桜海老和え 牛蒡の照炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶
							エネルギー 634 kcal 蛋白質 20.9g 脂質 18.8g 食塩 4.3g 炭水化物 96.4g
夕食							米飯180g 鶏肉の南蛮炒め 菜の花の塩漬け 卵豆腐 大根と竹輪の煮物 漬物(きゅうり) 黄桃缶
							エネルギー 495 kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.5g 食塩 3.2g 炭水化物 83.9g
							エネルギー 1129 kcal 蛋白質 41.5g 脂質 27.3g 食塩 7.5g 炭水化物 180.3g

<献立表>

2024/08/19

現場 : (株) 優樹
 献立種類 : 常食(通常)
 年月日 : 2024年9月2日(月) ~ 2024年9月8日(日)

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
昼食	米飯180g 筑前煮 ヒジキと玉葱の和風和え もやしのナムル インゲンの味噌醤油炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鱈のアクアパッツァ ブロッコリーの枝豆炒め 切干のトマト和え 木の葉の豆乳煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g ハンバーグ 付け合せ マカロニの3色和え 小松菜の佃煮和え ピリ辛茱萸 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g サケのムニエル 付け合せ 菜の花の胡麻油和え 大根と切昆布の甘酢漬 ピリ辛のチリ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉と小松菜の厚揚げ煮 オクラのはんぺん和え キャベツのみょうが和え シーフードスパゲッティ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g メダイの西京焼き 付け合せ 胡瓜の錦糸和え 卵の花 茄子のチリ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 豚肉とキャベツの旨煮 白菜の即席漬け アスパラのおかか和え さつま芋の味噌煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶
	エネルギー 520 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 8.5 g 食塩 3.3 g 炭水化物 90.9 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 7.1 g 食塩 3.8 g 炭水化物 81.9 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.0 g 食塩 3.7 g 炭水化物 97.7 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.6 g 食塩 3.1 g 炭水化物 89.6 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 11.0 g 食塩 3.6 g 炭水化物 93.6 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 13.0 g 食塩 3.2 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 6.9 g 食塩 2.4 g 炭水化物 98.1 g
	米飯180g 秋刀魚の生姜煮 付け合せ オクラの鮭和え キャベツのゆかり和え たらこスパゲッティ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 肉コロッケ 付け合せ 胡瓜のうざく和え 茄子の白味噌和え 椎茸と厚揚げの煮物 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鰯の照り焼き 付け合せ 南瓜サラダ 白菜の酢の物 アスパラのあさり炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g チリコンカン 牛蒡マヨネーズ 青梗菜のチリ和え 水餃子 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鱈のチリ煮 付け合せ インゲンと人参の摺り胡麻和え もやしの梅肉和え ヒジキと筍の炒り煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 牛肉とキノコのぼん酢炒め ブロッコリーのチリ和え 木の葉きなこ和え 切干の昆布茶煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g カレイの白だし煮 付け合せ 切昆布の葱和え 小松菜茸和え マカロニのクリーム煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶
エネルギー 639 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19.5 g 食塩 3.6 g 炭水化物 94.2 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 14.1 g 食塩 3.0 g 炭水化物 97.4 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.7 g 食塩 3.2 g 炭水化物 88.2 g	エネルギー 652 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 22.1 g 食塩 4.7 g 炭水化物 95.2 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.7 g 食塩 4.3 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.0 g 食塩 3.6 g 炭水化物 91.0 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 4.8 g 食塩 4.2 g 炭水化物 91.3 g	
エネルギー 1159 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 28.0 g 食塩 6.9 g 炭水化物 185.1 g	エネルギー 1048 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 21.2 g 食塩 6.8 g 炭水化物 179.3 g	エネルギー 1148 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 29.7 g 食塩 6.9 g 炭水化物 185.9 g	エネルギー 1203 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 32.7 g 食塩 7.8 g 炭水化物 184.8 g	エネルギー 1095 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 20.7 g 食塩 7.9 g 炭水化物 178.5 g	エネルギー 1092 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 23.0 g 食塩 6.8 g 炭水化物 178.6 g	エネルギー 1030 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 11.7 g 食塩 6.6 g 炭水化物 189.4 g	

<献立表>

2024/08/19

現場 : (株) 優樹
 献立種類 : 常食(通常)
 年月日 : 2024年9月9日(月) ~ 2024年9月15日(日)

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15	
昼食	米飯180 g ブリのマスタード焼き 付け合せ 青梗菜とハムのフレンチ和え 春雨彩りサラダ 牛蒡の磯炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	炊込みご飯 あぶ玉煮 インゲンのパプリカサラダ もやしのニラ和え ひじき煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 赤魚の南蛮漬け 切干の鮭和え 杓苧草の白和え ブロッコリーのがりクッキー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 豚肉の焼肉炒め マカロニサラダ 切昆布のめんつゆ和え 小松菜のハチマシ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g マスの煮付 付け合せ 菜の花の玉葱サラダ 卵豆腐 白菜の梅しそ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 海老カツ 付け合せ スパサラダ オクラのササミ和え キャベツのウィンナー炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鱈の洋風煮 付け合せ 胡瓜のしらす和え 人参ラペ 小茄子と葱の煮浸し 漬物(きゅうり) 黄桃缶	
	エネルギー 614 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.3 g 食塩 3.8 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 18.9 g 食塩 3.7 g 炭水化物 79.9 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 7.9 g 食塩 3.5 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.1 g 食塩 4.0 g 炭水化物 83.6 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 10.5 g 食塩 3.7 g 炭水化物 79.8 g	エネルギー 608 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 17.4 g 食塩 3.4 g 炭水化物 94.3 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 10.5 g 食塩 3.8 g 炭水化物 82.2 g	
	夕食	米飯180 g 鶏肉の中華炒め オクラの胡麻よごし もずく酢 大根のつみれ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鯖のこってり煮 付け合せ 菜の花の菜種和え キャベツのツナ和え ミートスパ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g ビーフシチュー風煮込み 胡瓜の大豆和え 茄子の浅漬け 蓮根のスタミナ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 太刀魚の香味焼き 付け合せ 南瓜サラダ アスパラのタコ和え 大根のべつ甲煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鶏肉のみぞれ煮 春雨の和布サラダ 青梗菜の白滝和え 金平牛蒡 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 秋刀魚の蒲焼 付け合せ ヒジキの豆サラダ もやしの旨塩和え インゲンの肉味噌炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 肉団子酢豚 ブロッコリーの胡麻和え 杓苧草の帆立和え 切干沢煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶
		エネルギー 479 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 7.6 g 食塩 3.6 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 674 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 19.9 g 食塩 4.1 g 炭水化物 99.7 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 9.3 g 食塩 3.3 g 炭水化物 95.6 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 22.4 g 食塩 4.2 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 8.0 g 食塩 3.6 g 炭水化物 101.8 g	エネルギー 633 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 23.5 g 食塩 3.9 g 炭水化物 86.6 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.2 g 食塩 4.4 g 炭水化物 103.3 g
エネルギー 1093 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 28.9 g 食塩 7.4 g 炭水化物 172.4 g		エネルギー 1255 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 38.8 g 食塩 7.8 g 炭水化物 179.6 g	エネルギー 1074 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 17.2 g 食塩 6.8 g 炭水化物 185.6 g	エネルギー 1166 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 35.5 g 食塩 8.2 g 炭水化物 173.1 g	エネルギー 1059 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 18.5 g 食塩 7.3 g 炭水化物 181.6 g	エネルギー 1241 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 40.9 g 食塩 7.3 g 炭水化物 180.9 g	エネルギー 1096 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 22.7 g 食塩 8.2 g 炭水化物 185.5 g	

<献立表>

2024/08/19

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年9月16日(月) ~ 2024年9月22日(日)

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
昼食	米飯180 g 牛肉の柳川風煮 さつま芋サラダ アスパラマリネ 白菜のチャウダー煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g サゴシの柚子皮煮 付け合せ 青梗菜のしめじ和え 牛蒡の彩り和え 春雨チャプチェ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鶏肉の塩麴炒め もやしの竹輪和え インゲンのコンソメ和え ヒジキとベーコンの炒り煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 太刀魚のムニエル 付け合せ ブロッコリーチーズサラダ 木の草のお浸し 切干のろそぼろ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 豚肉の生姜焼き マカロニの鮭マヨサラダ 切昆布の白だし和え 小松菜のコトコ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g アジの梅肉煮 付け合せ 大根のおかかサラダ 冷奴 菜の花のクリーム煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 豆腐ハンバーグ 玉葱和風ソース 付け合せ キャベツのコールスローサラダ オクラの辛子和え ナポリタン 漬物(きゅうり) 黄桃缶
	エネルギー 578 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 13.8 g 食塩 3.4 g 炭水化物 95.0 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 11.6 g 食塩 3.9 g 炭水化物 96.8 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 8.0 g 食塩 3.8 g 炭水化物 86.5 g	エネルギー 627 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 22.1 g 食塩 4.5 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.0 g 食塩 3.8 g 炭水化物 89.4 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 12.5 g 食塩 3.7 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 18.2 g 食塩 4.0 g 炭水化物 96.4 g
	米飯180 g 鮭のマヨハン粉焼き 付け合せ 小松菜の海老和え 切昆布の和風和え マカロニチーズ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 肉じゃが 大根の海藻サラダ 菜の花のピーナッツ和え コーンソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	筍と桜海老の炊込みご飯 鰯の葱焼き 付け合せ スパたまたまサラダ オクラのみょうが和え キャベツの塩昆布炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 牛肉のキノコ煮 胡瓜の柚子皮和え 茄子のカルパッチョ 蓮根のカレー炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g メダイの幽庵焼き 付け合せ アスパラの中華和え 白菜の磯和え 里芋のみたらしがけ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g チキンデミソース 付け合せ ピーマン和風和え 牛蒡のエノキマリネ 青梗菜の中華煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g カレイの酒蒸し 付け合せ もやしのゆかり和え ヒジキのはんぺん和え インゲンと筍の炒り煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶
エネルギー 573 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 13.5 g 食塩 3.8 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 11.4 g 食塩 4.0 g 炭水化物 93.6 g	エネルギー 696 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 26.9 g 食塩 4.7 g 炭水化物 87.9 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.1 g 食塩 3.5 g 炭水化物 93.7 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.4 g 食塩 3.7 g 炭水化物 95.5 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 8.9 g 食塩 3.9 g 炭水化物 92.6 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 4.7 g 食塩 4.3 g 炭水化物 90.7 g	
エネルギー 1151 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 27.3 g 食塩 7.2 g 炭水化物 183.0 g	エネルギー 1158 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 23.0 g 食塩 7.9 g 炭水化物 190.4 g	エネルギー 1189 kcal 蛋白質 47.5 g 脂質 34.9 g 食塩 8.5 g 炭水化物 174.4 g	エネルギー 1169 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 32.2 g 食塩 8.0 g 炭水化物 181.0 g	エネルギー 1133 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 25.4 g 食塩 7.5 g 炭水化物 184.9 g	エネルギー 1090 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 21.4 g 食塩 7.6 g 炭水化物 177.1 g	エネルギー 1148 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 22.9 g 食塩 8.3 g 炭水化物 187.1 g	

<献立表>

2024/08/19

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年9月23日 (月) ~ 2024年9月29日 (日)

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
昼食	米飯180 g ますのチャンチャン焼き 胡瓜のかか酢 茄子の生姜和え 大豆の五目煮 漬物 (きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g プルコギ風炒め 南瓜サラダ アスパラのマスタード和え 白菜のツマ揚げ煮 漬物 (きゅうり) 黄桃缶	五目炊き込みご飯 赤魚の生姜煮 付け合せ 春雨の菜っ葉サラダ 牛蒡と蓮根の胡麻よごし 青梗菜のオyster炒め 漬物 (きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鶏肉と白菜のトマト煮 ビジキと水菜のサラダ もやしのわかめ和え インゲンと白滝の金平 漬物 (きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g メヌケの野菜あんかけ 切干ナムル 杓苺草の麺つゆ和え ブロッコリーの麴炒め 漬物 (きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 麻婆豆腐 切昆布のピリマン和え 小松菜の煮浸し マカロニのキノコ煮 漬物 (きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鱈のから風煮 菜の花の山葵醤油和え 桜焼売 大根とあげの煮物 漬物 (きゅうり) 黄桃缶
	エネルギー 558 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 12.0 g 食塩 3.0 g 炭水化物 88.6 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.4 g 食塩 3.6 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 9.4 g 食塩 3.9 g 炭水化物 93.7 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 9.0 g 食塩 4.4 g 炭水化物 91.1 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 5.6 g 食塩 3.2 g 炭水化物 84.8 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.1 g 食塩 4.0 g 炭水化物 92.9 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 8.8 g 食塩 4.2 g 炭水化物 91.1 g
	夕食	米飯180 g 豚肉のトマト煮込み ブロッコリーの錦糸和え 紅白なます 杓苺草ソテー 漬物 (きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鯖のオyster煮 付け合せ マカロニのオロウ和え 切昆布のたらこ和え 小松菜の山菜煮 漬物 (きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 野菜コロッケ 付け合せ 大根の大葉サラダ 菜の花の味噌マヨ和え 厚揚げの桜海老あんかけ 漬物 (きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 太刀魚のレモンニル 付け合せ オクラのぼん酢和え 和風スパ和え キャベツのスープ煮 漬物 (きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 牛肉スタミナ炒め 胡瓜のフレンチ和え 茄子の葱蒲鉾和え スクラブルエッグ 漬物 (きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 秋刀魚の胡麻照り焼き 付け合せ タラモサラダ アスパラのジャコ和え 白菜のトマト煮 漬物 (きゅうり) 黄桃缶
エネルギー 524 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 8.2 g 食塩 3.8 g 炭水化物 91.2 g		エネルギー 647 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 24.0 g 食塩 4.7 g 炭水化物 88.6 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 13.7 g 食塩 2.9 g 炭水化物 93.0 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 25.6 g 食塩 4.8 g 炭水化物 88.6 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 21.8 g 食塩 4.5 g 炭水化物 84.3 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 25.3 g 食塩 4.1 g 炭水化物 88.1 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 10.2 g 食塩 4.4 g 炭水化物 94.4 g
エネルギー 1082 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 20.2 g 食塩 6.8 g 炭水化物 179.8 g		エネルギー 1202 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 35.4 g 食塩 8.3 g 炭水化物 181.8 g	エネルギー 1097 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 23.1 g 食塩 6.8 g 炭水化物 186.7 g	エネルギー 1172 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 34.6 g 食塩 9.2 g 炭水化物 179.7 g	エネルギー 1103 kcal 蛋白質 44.2 g 脂質 27.4 g 食塩 7.7 g 炭水化物 169.1 g	エネルギー 1246 kcal 蛋白質 44.2 g 脂質 40.4 g 食塩 8.1 g 炭水化物 181.0 g	エネルギー 1096 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 19.0 g 食塩 8.6 g 炭水化物 185.5 g

<献立表>

2024/08/19

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年9月30日(月) ~ 2024年10月6日(日)

	月 30	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
昼食	米飯180g 豚肉の卵とじ スパゲティ-棒棒鶏風 オクラのゆかり和え キャベツの回鍋肉風 漬物(きゅうり) 黄桃缶						
	エネルギー 565 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 94.1 g						
夕食	米飯180g 鮭の塩焼き 付け合せ もやしの洋風和え インゲンのおろし茸和え さつま芋のヒジキ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶						
	エネルギー 559 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 8.4 g 食塩 4.3 g 炭水化物 96.6 g						
	エネルギー 1124 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 19.8 g 食塩 7.0 g 炭水化物 190.7 g						