

<献立表>

2024/05/19

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年5月27日(月) ~ 2024年6月2日(日)

	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2
昼食 1						米飯180g サゴシの磯塩焼き 付け合せ たたき胡瓜 卵の花 茄子のラウトイ煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 豚の角煮 白菜とインゲンの佃煮和え アスパラの辛子和え 南瓜煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
						エネルギー 516 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 12.0 g 食塩 4.1 g 炭水化物 83.5 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 22.7 g 食塩 3.5 g 炭水化物 89.9 g
						エネルギー 516 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 12.0 g 食塩 4.1 g 炭水化物 83.5 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 22.7 g 食塩 3.5 g 炭水化物 89.9 g

<献立表>

2024/05/19

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年6月3日(月) ~ 2024年6月9日(日)

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
昼 食 1	米飯180g	おにぎり(ゆかり)	米飯180g	ポークカレー	米飯180g	五目炊込みご飯	米飯180g
	すずきのフリソがけ	肉蕎麦	炒りのチーズパン粉焼き	マカロニサラダ	マスのムニエル	けんちん煮	鯖のかー風味焼き
	牛蒡フリソ和え	インゲンの浅漬け	付け合せ	胡瓜の竹輪和え	付け合せ	たらすのサラダ	付け合せ
	青梗菜のゆかり和え	もやしのナムル	切干ハリハリ酢	切昆布の大豆煮	大根サラダ	オクラの梅肉和え	胡瓜のニンニ和え
	春雨の卵スープ煮	ひじき煮	納豆草の茸和え	漬物(きゅうり)	菜の花の菜種和え	キャベツの旨塩炒め	小茄子の葱パン和え
	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	ブロッコリーへのロソテー	味噌汁(わかめ)	汁と玉葱の生姜炒め	漬物(きゅうり)	スクランブルエッグ
	味噌汁(わかめ)		漬物(きゅうり)		漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり)
		味噌汁(わかめ)		味噌汁(わかめ)		味噌汁(わかめ)	
	エネルギー 571 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 12.5 g 食塩 4.2 g 炭水化物 91.7 g	エネルギー 860 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 8.9 g 食塩 2.2 g 炭水化物 161.6 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 15.7 g 食塩 3.9 g 炭水化物 87.9 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.1 g 食塩 3.9 g 炭水化物 89.8 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 11.3 g 食塩 4.0 g 炭水化物 82.8 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.3 g 食塩 4.3 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 668 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 27.2 g 食塩 4.2 g 炭水化物 84.0 g
	エネルギー 571 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 12.5 g 食塩 4.2 g 炭水化物 91.7 g	エネルギー 860 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 8.9 g 食塩 2.2 g 炭水化物 161.6 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 15.7 g 食塩 3.9 g 炭水化物 87.9 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.1 g 食塩 3.9 g 炭水化物 89.8 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 11.3 g 食塩 4.0 g 炭水化物 82.8 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.3 g 食塩 4.3 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 668 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 27.2 g 食塩 4.2 g 炭水化物 84.0 g

<献立表>

2024/05/19

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年6月10日 (月) ~ 2024年6月16日 (日)

	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
昼 食 1	豚肉と厚揚げの甘辛丼 マカロニのサラダ アスパラの和風ビュッフェ 白菜のトマト煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 秋刀魚のバター醤油焼き 付け合せ 大根の水菜サラダ もずく酢 菜の花の煮浸し 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g エビチリ もやしの大根葉和え インゲンの浅漬け 辛子風味 ひじきの大豆煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	おにぎり(ゆかり) きつねうどん 切干と茎和布の和え物 フロッピーの鮭和え わらび草の豆乳煮 漬物(きゅうり)	米飯180g すき煮 マカロニサラダ 切昆布の椎茸和え 小松菜の鶏肉煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g カゴシのポン酢煮 付け合せ 青梗菜の肉味噌和え 春雨の中華和え 牛蒡の炒り煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鶏肉のトマト煮 スパタマゴ オクラのおろし和え キャベツのナツ炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
	エネルギー 555 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.4 g 食塩 3.7 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 21.5 g 食塩 3.5 g 炭水化物 82.1 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 7.5 g 食塩 4.0 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 5.6 g 食塩 3.7 g 炭水化物 108.2 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.4 g 食塩 4.0 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.0 g 食塩 3.5 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.7 g 食塩 4.0 g 炭水化物 93.1 g
	エネルギー 555 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.4 g 食塩 3.7 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 21.5 g 食塩 3.5 g 炭水化物 82.1 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 7.5 g 食塩 4.0 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 5.6 g 食塩 3.7 g 炭水化物 108.2 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.4 g 食塩 4.0 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.0 g 食塩 3.5 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.7 g 食塩 4.0 g 炭水化物 93.1 g
	エネルギー 555 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.4 g 食塩 3.7 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 21.5 g 食塩 3.5 g 炭水化物 82.1 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 7.5 g 食塩 4.0 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 5.6 g 食塩 3.7 g 炭水化物 108.2 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.4 g 食塩 4.0 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.0 g 食塩 3.5 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.7 g 食塩 4.0 g 炭水化物 93.1 g
	エネルギー 555 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.4 g 食塩 3.7 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 21.5 g 食塩 3.5 g 炭水化物 82.1 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 7.5 g 食塩 4.0 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 5.6 g 食塩 3.7 g 炭水化物 108.2 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.4 g 食塩 4.0 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.0 g 食塩 3.5 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.7 g 食塩 4.0 g 炭水化物 93.1 g

<献立表>

2024/05/19

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年6月17日(月) ~ 2024年6月23日(日)

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23
昼 食 1	おにぎり(ゆかり)	米飯180g	米飯180g	中華丼	山菜炊込みご飯	米飯180g	米飯180g
	醤油ラーメン	チンカツデミソス	鰯の照り焼き	もやしのあさり和え	カレイの梅肉煮	煮込みハンバーグ	赤魚の焼き豆腐煮
	胡瓜のさっぱり和え	付け合せ	付け合せ	インゲンの生姜和え	付け合せ	付け合せ	春雨のナンプラー和え
	やっこ	アスパラのカルパッチョ	大根の海藻サラダ	ヒジキ炒り豆腐	ブロッコリーのドレッシング和え	マカロニのオムレツ和え	アスパラのフリチ和え
	茄子のそぼろ炒め	白菜の浅漬け ゆかり風	菜の花の山葵醤油和え	漬物(きゅうり)	朴の草の白だし和え	小松菜の茸和え	キャベツのウインナー炒め
	漬物(きゅうり)	海苔塩ジャガバター 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	蒟蒻と筍の金平炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	味噌汁(わかめ)	切干のカレー炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	厚揚げの切昆布煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
	エネルギー 564 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 6.8 g 食塩 2.9 g 炭水化物 109.9 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 10.6 g 食塩 3.7 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.5 g 食塩 3.7 g 炭水化物 89.0 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.9 g 食塩 3.9 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 6.5 g 食塩 4.1 g 炭水化物 81.9 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 17.8 g 食塩 4.0 g 炭水化物 91.0 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.4 g 食塩 3.8 g 炭水化物 86.1 g
	エネルギー 564 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 6.8 g 食塩 2.9 g 炭水化物 109.9 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 10.6 g 食塩 3.7 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.5 g 食塩 3.7 g 炭水化物 89.0 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.9 g 食塩 3.9 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 6.5 g 食塩 4.1 g 炭水化物 81.9 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 17.8 g 食塩 4.0 g 炭水化物 91.0 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.4 g 食塩 3.8 g 炭水化物 86.1 g

<献立表>

2024/05/19

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年6月24日(月) ~ 2024年6月30日(日)

	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30
昼 食 1	米飯180g	米飯180g	おにぎり(ゆかり)	米飯180g	竹の散らし寿司	米飯180g	米飯180g
	鶏肉の塩麹炒め	メヌケの白ダシ煮	にゅう麺	秋刀魚のみりん焼き	もやしとニラのニク和え	サゴシの塩焼き	牛肉と筍の甘辛炒め
	鮭マヨネーズサラダ	付け合せ	アスパラの胡麻よごし	付け合せ	インゲンのマヨネーズ和え	付け合せ	マカロニチーズサラダ
	オクラの麺つゆ和え	揚げ茄子のマリネ	白菜の磯和え	菜の花と筍の桜海老和え	ビシキの竹輪煮	ブロッコリーのササ和え	小松菜の摺り胡麻和え
	牛蒡の南蛮炒め	胡瓜の生姜和え	里芋の煮つ転がし	玉子豆腐	漬物(きゅうり)	ナリン草の沢庵和え	茎和布の大豆煮
	漬物(きゅうり)	水餃子	漬物(きゅうり)	大根のリンゴ煮	味噌汁(わかめ)	白菜の塩昆布煮	漬物(きゅうり)
	味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)
	エネルギー 551 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 12.6 g 食塩 3.3 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.1 g 食塩 4.2 g 炭水化物 98.3 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 2.6 g 食塩 6.7 g 炭水化物 117.4 g	エネルギー 635 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 22.2 g 食塩 4.1 g 炭水化物 86.5 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 7.0 g 食塩 4.5 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 13.6 g 食塩 4.8 g 炭水化物 83.6 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 16.2 g 食塩 4.0 g 炭水化物 90.5 g
	エネルギー 551 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 12.6 g 食塩 3.3 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.1 g 食塩 4.2 g 炭水化物 98.3 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 2.6 g 食塩 6.7 g 炭水化物 117.4 g	エネルギー 635 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 22.2 g 食塩 4.1 g 炭水化物 86.5 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 7.0 g 食塩 4.5 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 13.6 g 食塩 4.8 g 炭水化物 83.6 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 16.2 g 食塩 4.0 g 炭水化物 90.5 g