

<献立表>

2024/06/20

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年7月1日(月) ~ 2024年7月7日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
昼 食 1	おにぎり(ゆかり)	米飯180g	米飯180g	米飯180g	山菜炊込みご飯	米飯180g	七夕散らし寿司
	にゅう麺	牛肉の炒み炒め	カレイの生姜煮	鶏肉の甘酢あん煮	赤魚の煮付け	チリコンカン	チヂミ
	ブロッコリーの浅漬け	小松菜の竹輪和え	付け合せ	スパサラダ	付け合せ	白菜のコールスローサラダ	青梗菜の佃煮和え
	紅白なます	切昆布のツ和え	大根の梅ツダ	オクラと豆腐の麺つゆ和え	胡瓜の中華胡麻和え	アスパラのマスタード和え	牛蒡と筍の五目煮
	納豆草のカレー煮	マカロニのトマト煮	菜の花のカキマズ和え	キャベツのウインナー炒め	茄子とコーンのオーロ和え	大学芋風	漬物(きゅうり)
漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	つみれ煮	漬物(きゅうり)	餃子	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	
	味噌汁(わかめ)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(わかめ)	
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 4.1 g 食塩 6.8 g 炭水化物 112.6 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.1 g 食塩 4.4 g 炭水化物 94.4 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 4.8 g 食塩 4.1 g 炭水化物 88.6 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.4 g 食塩 3.4 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 616 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 16.2 g 食塩 4.8 g 炭水化物 95.2 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.5 g 食塩 4.2 g 炭水化物 100.3 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 3.0 g 食塩 3.8 g 炭水化物 90.4 g
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 4.1 g 食塩 6.8 g 炭水化物 112.6 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.1 g 食塩 4.4 g 炭水化物 94.4 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 4.8 g 食塩 4.1 g 炭水化物 88.6 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.4 g 食塩 3.4 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 616 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 16.2 g 食塩 4.8 g 炭水化物 95.2 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.5 g 食塩 4.2 g 炭水化物 100.3 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 3.0 g 食塩 3.8 g 炭水化物 90.4 g

<献立表>

2024/06/20

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年7月8日(月) ~ 2024年7月14日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14
昼 食 1	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	鶏肉柳川風井	米飯180g	米飯180g
	海老カツ	鱈のおろし煮	煮込みハンバーグ	サゴシの加ー風味焼き	茄子の加ハ ッチヨ	鰯のみりん煮	豚肉と茄子のおろしポン酢煮
	付け合せ	付け合せ	付け合せ	付け合せ	スハゲテイーのオー和え	付け合せ	南瓜サラダ
	ビシキと豆のサラダ	ブロッコリーのおかか和え	切昆布の葱和え	大根のタコサラダ	キャベツの回鍋肉風	たたき胡瓜	白菜の塩昆布和え
	納豆ソウと玉葱のマリネ	マヨのナムル	マカロのチーズ和え	大豆の茸五目和え	漬物(きゅうり)	オクラの胡麻和え	アスパラの加カマあんかけ
	インゲンのおろし炒め	切干の卵とじ	小松菜と厚揚げの味噌炒め	青梗菜の参鶏湯風	味噌汁(わかめ)	冬瓜のくず煮	漬物(きゅうり)
	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)		漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)
	味噌汁(わかめ)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(わかめ)		味噌汁(わかめ)	
	エネルギー 539 kcal 蛋白質 17.9 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 23.3 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 19.6 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 25.7 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 20.4 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 21.1 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 18.8 g
	脂質 13.7 g 食塩 3.7 g	脂質 6.8 g 食塩 3.9 g	脂質 12.6 g 食塩 5.0 g	脂質 12.7 g 食塩 4.9 g	脂質 12.8 g 食塩 3.6 g	脂質 9.0 g 食塩 3.7 g	脂質 9.5 g 食塩 3.7 g
炭水化物 87.1 g	炭水化物 87.3 g	炭水化物 95.3 g	炭水化物 88.1 g	炭水化物 91.0 g	炭水化物 85.3 g	炭水化物 90.9 g	
エネルギー 539 kcal 蛋白質 17.9 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 23.3 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 19.6 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 25.7 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 20.4 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 21.1 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 18.8 g	
脂質 13.7 g 食塩 3.7 g	脂質 6.8 g 食塩 3.9 g	脂質 12.6 g 食塩 5.0 g	脂質 12.7 g 食塩 4.9 g	脂質 12.8 g 食塩 3.6 g	脂質 9.0 g 食塩 3.7 g	脂質 9.5 g 食塩 3.7 g	
炭水化物 87.1 g	炭水化物 87.3 g	炭水化物 95.3 g	炭水化物 88.1 g	炭水化物 91.0 g	炭水化物 85.3 g	炭水化物 90.9 g	

<献立表>

2024/06/20

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年7月15日(月) ~ 2024年7月21日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
昼 食 1	米飯180g サモソライタルソース 付け合せ 菜の花のペコン和え 大根と水菜の洋風和え 桜焼売 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 筑前煮 ヒジキ炒め インゲンのあさり和え もやしの担々煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鯖の味噌煮 付け合せ ブロッコリーの菜種和え 切干とジャコの甘酢和え 木の葉のバター醤油ソテー 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	おにぎり(ゆかり) 肉葱蕎麦 切昆布と筍の和え物 小松菜のナンプラー和え ジャーマンポテト 漬物(きゅうり)	米飯180g 鯔の胡麻照り焼き 付け合せ 牛蒡のフリフリ和え 青梗菜のピーナッツ和え ピーマンの中華炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	カレーライス オクラのジャコ和え 冷奴 キャベツのスーパースタ 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鮭のトマトソースがけ 胡瓜とモヤシの棒棒鶏 山芋とろろ 茄子とエノキのトトロ煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
	エネルギー 665 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 16.5 g 食塩 4.9 g 炭水化物 104.8 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.8 g 食塩 4.3 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 14.3 g 食塩 3.8 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー 881 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 10.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 164.5 g	エネルギー 611 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.5 g 食塩 3.7 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.8 g 食塩 4.1 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 7.2 g 食塩 3.2 g 炭水化物 82.3 g
	エネルギー 665 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 16.5 g 食塩 4.9 g 炭水化物 104.8 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.8 g 食塩 4.3 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 14.3 g 食塩 3.8 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー 881 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 10.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 164.5 g	エネルギー 611 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.5 g 食塩 3.7 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.8 g 食塩 4.1 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 7.2 g 食塩 3.2 g 炭水化物 82.3 g

<献立表>

2024/06/20

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年7月22日(月) ~ 2024年7月28日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
昼 食 1	米飯180g	炊き込みごはん	米飯180g	米飯180g	米飯180g	おにぎり(ゆかり)	中華丼
	豆腐ハンバーグ 玉葱和風ソース	サゴシの西京焼き	鶏玉豆腐	鱈の麵つゆ煮	ニラ豚	味噌ラーメン	オクラの香味和え
	付け合せ	付け合せ	インゲンの鮭和え	付け合せ	小松菜のエスニック和え	ブロッコリーの蓮根サラダ	キャベツの葱和え
	タラモサラダ	人参ラペ	もやしの胡麻よごし	ホウ草の白和え	切昆布の油揚げ和え	菜の花の菜種和え	たらスパソテー
	アスパラのそぼろ甘辛和え	菜の花の辛子和え	ビシキ煮	竹輪とチンゲン菜のマヨ和え	マカロニのキノコ煮	ピリ辛蒟蒻	漬物(きゅうり)
	白菜とアサりのオムレツ炒め	大根の土佐煮	漬物(きゅうり)	切干のラトウユ煮	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	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)		味噌汁(わかめ)			
	エネルギー 689 kcal 蛋白質 24.4 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 26.5 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 22.3 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 21.8 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 20.3 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 19.4 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 21.5 g
	脂質 25.0 g 食塩 4.4 g	脂質 12.9 g 食塩 3.9 g	脂質 14.0 g 食塩 3.7 g	脂質 8.6 g 食塩 4.1 g	脂質 10.3 g 食塩 4.3 g	脂質 8.4 g 食塩 2.9 g	脂質 11.9 g 食塩 3.7 g
炭水化物 94.2 g	炭水化物 94.7 g	炭水化物 88.3 g	炭水化物 87.1 g	炭水化物 88.1 g	炭水化物 112.7 g	炭水化物 92.9 g	
エネルギー 689 kcal 蛋白質 24.4 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 26.5 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 22.3 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 21.8 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 20.3 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 19.4 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 21.5 g	
脂質 25.0 g 食塩 4.4 g	脂質 12.9 g 食塩 3.9 g	脂質 14.0 g 食塩 3.7 g	脂質 8.6 g 食塩 4.1 g	脂質 10.3 g 食塩 4.3 g	脂質 8.4 g 食塩 2.9 g	脂質 11.9 g 食塩 3.7 g	
炭水化物 94.2 g	炭水化物 94.7 g	炭水化物 88.3 g	炭水化物 87.1 g	炭水化物 88.1 g	炭水化物 112.7 g	炭水化物 92.9 g	

<献立表>

2024/06/20

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年7月29日(月) ~ 2024年8月4日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
昼 食 1	米飯180g 豚のハニーソテー焼き 付け合せ 胡瓜と白菜の即席漬け 卵豆腐 揚げ茄子の味噌煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g プルコギ風炒め 南瓜サラダ もずく酢 アスパラの焼き浸し 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g カレイの和風あんかけ 牛蒡の生姜和え 青梗菜の柚子皮ポン酢和え ピーマンの揚げ煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)				
	エネルギー 577 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.0 g 食塩 3.6 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.6 g 食塩 3.2 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 6.4 g 食塩 4.2 g 炭水化物 97.6 g				
	エネルギー 577 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.0 g 食塩 3.6 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.6 g 食塩 3.2 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 6.4 g 食塩 4.2 g 炭水化物 97.6 g				
	エネルギー 577 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.0 g 食塩 3.6 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.6 g 食塩 3.2 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 6.4 g 食塩 4.2 g 炭水化物 97.6 g				