

<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 1							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) 味噌汁(わかめ)
							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
							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

<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 1	おにぎり(ゆかり)	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g
	かき揚げうどん	鱈のアクアパッツァ	ハンバーグ	サケのムニエル	鶏肉と小松菜の厚揚げ煮	メダイの西京焼き	豚肉とキャベツの旨煮
	ピタと玉葱の和風和え	ブロッコリーの枝豆サラダ	付け合せ	付け合せ	オクラのはんぺん和え	付け合せ	白菜の即席漬け
	もやしのナムル	切干の和風和え	マカロニの3色和え	菜の花の胡麻油和え	キャベツのみょうが和え	胡瓜の錦糸和え	アスパラのおかか和え
	インゲンのレモン醤油炒め	木の草の豆乳煮	小松菜の佃煮和え	大根と切昆布の甘酢漬	シーフードスパゲッティ	卵の花	さつま芋のレモン煮
	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	ピリ辛茼蒿 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	ピラフの和炒め 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)	漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
	エネルギー 583 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 10.8 g 食塩 3.0 g 炭水化物 107.3 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
	エネルギー 583 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 10.8 g 食塩 3.0 g 炭水化物 107.3 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

<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 1	米飯180g	炊込みご飯	おにぎり(ゆかり)	ハヤシライス	米飯180g	米飯180g	米飯180g
	ブリのマスタード焼き	あぶ玉煮	塩ラーメン	マカロニサラダ	マスの煮付	海老カツ	鱈の洋風煮
	付け合せ	インゲンのパプリカ炒め	切干の鮭和え	切昆布のめんつゆ和え	付け合せ	付け合せ	付け合せ
	青梗菜とハムのフリソ和え	もやしのにら和え	木綿豆腐の白和え	小松菜のパプリカ炒め	菜の花の玉葱炒め	スパゲッティ	胡瓜のしらす和え
	春雨彩り炒め	ひじき煮	ブロッコリーのカリフラワー	漬物(きゅうり)	卵豆腐	オクラの甘酢和え	人参ラペ
	牛蒡の磯炒め	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	白菜の梅しそ煮	キャベツのウインナー炒め	小茄子と葱の煮浸し
	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)			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)
	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 570 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 4.7 g 食塩 3.2 g 炭水化物 115.7 g	エネルギー 633 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 21.4 g 食塩 5.0 g 炭水化物 94.4 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
	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 570 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 4.7 g 食塩 3.2 g 炭水化物 115.7 g	エネルギー 633 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 21.4 g 食塩 5.0 g 炭水化物 94.4 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

<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 1	米飯180g	米飯180g	米飯180g	おにぎり(ゆかり)	生姜焼き丼	米飯180g	米飯180g
	牛肉の柳川風煮	サゴシの柚子皮煮	鶏肉の塩麴炒め	ぶっかけうどん	マカヒの鮭マヨサラダ	アジの梅肉煮	豆腐ハンバーグ 玉葱和風ソース
	さつま芋サラダ	付け合せ	もやしの竹輪和え	ブロッコリーチーズサラダ	切昆布の白だし和え	付け合せ	付け合せ
	アスパラマリネ	青梗菜のしめじ和え	インゲンのコンソメ和え	ホウレン草のお浸し	小松菜のコトコ煮	大根のおかかサラダ	キャベツのコールスローサラダ
	白菜のチキータン煮	牛蒡の彩り和え	ビシキとペーコンの炒り煮	切干のニろぼろ炒め	漬物(きゅうり)	冷奴	オクラの辛子和え
	漬物(きゅうり)	春雨チャプチェ	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	菜の花のクリーム煮	ナポリタン
	味噌汁(わかめ)	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)	味噌汁(わかめ)				味噌汁(わかめ)	味噌汁(わかめ)
	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 479 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 3.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 101.1 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.9 g 食塩 3.8 g 炭水化物 85.3 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
	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 479 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 3.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 101.1 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.9 g 食塩 3.8 g 炭水化物 85.3 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

<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 1	米飯180g 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) 味噌汁(わかめ)	おにぎり(ゆかり) にゅう麺 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)	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 青梗菜のオイスカ炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鶏肉と白菜のトトロ煮 ヒジキと水菜のサラダ もやしのわかげ和え インゲンと白滝の金平 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g メヌケの野菜あんかけ 切干ナムル 木綿草の麺つゆ和え ブロッコリーの麴炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	麻婆丼 切昆布のビーマン和え 小松菜の煮浸し マカロニのキノ煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鱈のわかげ風煮 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) 味噌汁(わかめ)
	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 543 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 3.9 g 食塩 6.6 g 炭水化物 115.0 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 574 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 15.0 g 食塩 4.0 g 炭水化物 88.2 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
	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 543 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 3.9 g 食塩 6.6 g 炭水化物 115.0 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 574 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 15.0 g 食塩 4.0 g 炭水化物 88.2 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

<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
屋 食 1	米飯180 g						
	豚肉の卵とじ						
	スパゲティ-棒棒鶏風						
	オラのゆかり和え						
	キャベツの回鍋肉風						
	漬物 (きゅうり)						
	味噌汁 (わかめ)						
	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						
	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						