

<献立表>

2024/12/19

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年12月30日 (月) ~ 2025年1月5日 (日)

	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
昼食 1			赤飯 天ぷら 蓮根の梅和え 伊達巻 菜の花湯葉あえ 黒豆 味噌汁 (わかめ)	米飯180g 豚の角煮 白菜の洋風和え ほうれん草の白味噌和え 切昆布とササミの炒り煮 漬物 (きゅうり) 味噌汁 (わかめ)	米飯180g 鶏肉のトマト煮込み 切干の塩昆布和え さつま芋サラダ 小松菜とキノコのソテー 漬物 (きゅうり) 味噌汁 (わかめ)	米飯180g 鱈の柚子皮煮 付け合せ 青梗菜の生姜和え 切昆布のかかマ酢 牛蒡のかき炒め 漬物 (きゅうり) 味噌汁 (わかめ)	米飯180g 鶏肉の塩麹炒め インゲンのツナ和え スパサラダ ビシキの大豆煮 漬物 (きゅうり) 味噌汁 (わかめ)
			エネルギー 642 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 13.6 g 食塩 1.8 g 炭水化物 106.8 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.9 g 食塩 3.0 g 炭水化物 84.8 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.5 g 食塩 3.7 g 炭水化物 97.8 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 3.0 g 食塩 3.5 g 炭水化物 89.1 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.2 g 食塩 3.3 g 炭水化物 89.1 g
			エネルギー 642 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 13.6 g 食塩 1.8 g 炭水化物 106.8 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.9 g 食塩 3.0 g 炭水化物 84.8 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.5 g 食塩 3.7 g 炭水化物 97.8 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 3.0 g 食塩 3.5 g 炭水化物 89.1 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.2 g 食塩 3.3 g 炭水化物 89.1 g

<献立表>

2024/12/19

現場 : (株) 優樹
 献立種類 : 常食(通常)
 年月日 : 2025年1月6日(月) ~ 2025年1月12日(日)

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12	
昼 食 1	香味鮭散らし寿司	米飯180g	米飯180g	米飯180g	おにぎり(ゆかり)	米飯180g	米飯180g	
	ブロッコリーのピナツツ和え	豚肉の生姜焼き	メダイのバター醤油煮	ダッカルビ	チャンポン麺	肉団子酢豚	サゴシの塩麴焼き	
	オクラのめんつゆ和え	アスパラの鮭和え	付け合せ	大根と大葉の和風サラダ	胡瓜の酢の物	小松菜のチーズ和え	付け合せ	
	春雨の青椒肉絲風	マカロの和風サラダ	菜の花のわさび和え	木の草のコンソメ和え	蓮根の胡麻よごし	切干の梅和え	牛蒡デリ風サラダ	
	漬物(きゅうり)	白菜のトマトソース煮込み	もやしとワケメのナムル	高野の麻婆風	茄子のそぼろあんかけ	さつま芋のバターレン煮	青梗菜の桜海老和え	
	味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり)	竹輪の卵とじ	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	切り昆布煮	
		味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)		味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり)	
			味噌汁(わかめ)				味噌汁(わかめ)	
		エネルギー 482 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 6.0 g 食塩 4.4 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 89.6 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 13.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.0 g 食塩 3.4 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.5 g 食塩 1.9 g 炭水化物 118.5 g	エネルギー 626 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.8 g 食塩 2.9 g 炭水化物 112.3 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 14.5 g 食塩 2.1 g 炭水化物 86.6 g
		エネルギー 482 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 6.0 g 食塩 4.4 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 89.6 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 13.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.0 g 食塩 3.4 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.5 g 食塩 1.9 g 炭水化物 118.5 g	エネルギー 626 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.8 g 食塩 2.9 g 炭水化物 112.3 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 14.5 g 食塩 2.1 g 炭水化物 86.6 g

<献立表>

2024/12/19

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年1月13日 (月) ~ 2025年1月19日 (日)

	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
昼 食 1	親子丼	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	カレーライス	おにぎり (ゆかり)	米飯180 g
	インゲンのサミ和え	サーモンフライタルソース	チリコンカン	鱈の香味焼き	ひじきの厚揚げ白和え	きつねうどん	豚肉と蓮根の甘辛味噌炒め
	たらスパサラダ	付け合せ	アスパラのハーブチリコンカン和え	付け合せ	ゆず草浅漬 生姜風味	タタキ胡瓜風	小松菜の白滝和え
	ビシキと厚揚げの煮物	ブロッコリーのはんぺん和え	白菜ピクルス	もやしと水菜のさっぱり和え	大根のべつ甲煮	茄子の揚げ浸し	切干エノキ和え
	漬物 (きゅうり)	オクラの茸和え	マカロニのホタテソース煮込み	菜の花の山葵醤油和え	漬物 (きゅうり)	茎和布の大豆煮	南瓜煮
	味噌汁 (わかめ)	春雨スープ	漬物 (きゅうり)	蒟蒻の甘辛煮	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)
	エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.2 g 食塩 2.9 g 炭水化物 85.1 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.4 g 食塩 3.3 g 炭水化物 100.4 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 13.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 10.0 g 食塩 1.8 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 7.9 g 食塩 2.3 g 炭水化物 86.3 g	エネルギー 588 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.5 g 食塩 2.4 g 炭水化物 110.2 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 9.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.2 g
	エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.2 g 食塩 2.9 g 炭水化物 85.1 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.4 g 食塩 3.3 g 炭水化物 100.4 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 13.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 10.0 g 食塩 1.8 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 7.9 g 食塩 2.3 g 炭水化物 86.3 g	エネルギー 588 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.5 g 食塩 2.4 g 炭水化物 110.2 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 9.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.2 g

<献立表>

2024/12/19

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年1月20日 (月) ~ 2025年1月26日 (日)

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
昼 食 1	米飯180g	米飯180g	筍炊き込みご飯	米飯180g	タコライス	米飯180g	米飯180g
	赤魚のめんつゆ煮	ササガツ デミソス	カレイのバター醤油煮	肉団子酢豚	もやしのチャンジャ風	鶏肉の柚子ホンの炒め	鱈の彩り野菜あんかけ
	付け合せ	付け合せ	付け合せ	マカロニチーズサラダ	菜の花の洋風和え	蟹焼売	胡瓜の大豆和え
	牛蒡酢	インゲンの麴和え	オクラの辛子和え	白菜の磯和え	竹輪のカレー炒め	朴の草の大葉和え	茄子のカルパッチョ
	青梗菜のソーフド和え	キャベツのヒジキ和え	春雨和風サラダ	アスパラのキノコソテー	漬物(きゅうり)	大根と蒟蒻の田舎煮	筍と山菜の炒め煮
	切昆布と筍の煮物	カキナラ風アサギ	ブロッコリー蟹玉炒め	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)
	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 464 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 5.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 86.0 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 12.2 g 食塩 3.1 g 炭水化物 92.9 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.6 g 食塩 2.8 g 炭水化物 83.8 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.8 g 食塩 3.1 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.9 g 食塩 3.0 g 炭水化物 81.9 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 10.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.0 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 7.2 g 食塩 2.4 g 炭水化物 81.7 g
	エネルギー 464 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 5.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 86.0 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 12.2 g 食塩 3.1 g 炭水化物 92.9 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.6 g 食塩 2.8 g 炭水化物 83.8 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.8 g 食塩 3.1 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.9 g 食塩 3.0 g 炭水化物 81.9 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 10.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.0 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 7.2 g 食塩 2.4 g 炭水化物 81.7 g

<献立表>

2024/12/19

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年1月27日(月) ~ 2025年2月2日(日)

	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2
昼 食 1	おにぎり(ゆかり)	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g		
	肉そば	鰯のみりん焼き	鶏肉と白菜の中華煮	メダイのムニエル	豚肉のトマト煮		
	白菜と茎わかめの酢物	付け合せ	インゲンのすり胡麻和え	付け合せ	アスパラのビーツ和え		
	小松菜のおかか和え	牛蒡の和風サラダ	スパゲッティカレー風味	オクラの浅漬け 梅風味	切干葱塩和え		
	里芋の煮っ転がし	切昆布のビーツ和え	ビーツと蓮根の煮物	春雨サラダ	マカロニバター醤油ソテー		
漬物(きゅうり)	青梗菜の加カマ炒め	漬物(きゅうり)	ブロッコリーのシーフードソテー	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 913 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 7.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 180.1 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.0 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 8.7 g 食塩 3.1 g 炭水化物 88.3 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.4 g 食塩 3.5 g 炭水化物 95.2 g		
	エネルギー 913 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 7.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 180.1 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.0 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 8.7 g 食塩 3.1 g 炭水化物 88.3 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.4 g 食塩 3.5 g 炭水化物 95.2 g		