

<献立表>

2025/03/17

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年3月31日(月) ~ 2025年4月6日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
昼食 1	米飯180g 煮込みハンバーグ 付け合せ 小松菜のしめじ和え 切昆布のハブ <sup>o</sup> 和え 白菜のトマト煮 漬物 味噌汁(わかめ)	米飯180g サゴシの磯照り焼き 付け合せ 卵豆腐 青梗菜の鮭和え 牛蒡の照り炒め 漬物 味噌汁(わかめ)	米飯180g チキン南蛮 タルタルソース 付け合せ もやしのゆかり和え インゲンの浅漬け ひじき煮 漬物 味噌汁(わかめ)	米飯180g あさり炊込みご飯 鱈の塩焼き 付け合せ 胡瓜とカメの酢物 揚げ茄子と葱の揚げ浸し 厚揚げの大根葉炒め 漬物 味噌汁(わかめ)	キーマカレー アスパラの柚子皮和え マカロニのチーズ和え 白菜のポトフ風 漬物 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鱈の照り焼き 付け合せ 大根と水菜のサラダ 菜の花の山葵醤油和え 高野豆腐の煮付 漬物 味噌汁(わかめ)	
	エネルギー 495 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 9.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 84.1 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 11.9 g 食塩 2.0 g 炭水化物 84.1 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 21.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 78.7 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 19.8 g 食塩 3.1 g 炭水化物 82.7 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 14.7 g 食塩 2.3 g 炭水化物 82.0 g	
	エネルギー 495 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 9.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 84.1 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 11.9 g 食塩 2.0 g 炭水化物 84.1 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 21.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 78.7 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 19.8 g 食塩 3.1 g 炭水化物 82.7 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 14.7 g 食塩 2.3 g 炭水化物 82.0 g	

<献立表>

2025/03/17

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年4月7日(月) ~ 2025年4月13日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
昼 食 1	米飯180g 厚揚げの味噌炒め オクラの磯和え キャベツの麴和え たらスパンテー 漬物 味噌汁(わかめ)	おにぎり(ゆかり) にゅう麺 杓苺の白味噌和え 切干ハリハリ酢 ブロッコリーパスタ 漬物	米飯180g ビーフストロガノフ 南瓜サラダ 小松菜のジャコ和え 切昆布と筍の煮物 漬物 味噌汁(わかめ)	米飯180g カレイの生姜煮 付け合せ 青梗菜のめんつゆ和え 酢牛蒡 ビーフソテー 漬物 味噌汁(わかめ)	三色丼 もやしのナンプラー和え インゲンのサミ和え ひじき炒り豆腐 漬物 味噌汁(わかめ)	米飯180g 赤魚と焼き豆腐の旨煮 付け合せ 胡瓜の貝柱和え 卵の花 茄子のチキチキ炒め 漬物 味噌汁(わかめ)	米飯180g 豚肉と大根のめんつゆ煮 アスパラの香味和え マカロニのビジキ和え 白菜のコトコ煮 漬物 味噌汁(わかめ)
	エネルギー 566 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 3.2 g 食塩 6.4 g 炭水化物 112.2 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.0 g 食塩 2.8 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 3.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 18.7 g 食塩 2.3 g 炭水化物 79.8 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 6.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 83.9 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 7.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.3 g
	エネルギー 566 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 3.2 g 食塩 6.4 g 炭水化物 112.2 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.0 g 食塩 2.8 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 3.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 18.7 g 食塩 2.3 g 炭水化物 79.8 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 6.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 83.9 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 7.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.3 g

<献立表>

2025/03/17

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年4月14日(月) ~ 2025年4月20日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
昼 食 1	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g
	太刀魚の照焼き	筑前煮	鱈のトマトソース焼き	牛肉ブルコギ風炒め	鯖のカレーニエル	鶏みぞれ煮	カレーのおろし煮
	付け合せ	オクラの塩昆布和え	付け合せ	さつま芋サラダ	付け合せ	もやしの浅漬け	付け合せ
	菜の花の生姜和え	カレーマヨネーズサラダ	ホウレンソウのペーコン和え	小松菜の油揚げ和え	春雨五目サラダ	インゲンのヒジキ和え	胡瓜のうざく和え
	もずく酢	キャベツのシーフード炒め	ブロッコリーのエキ和え	切昆布の大豆煮	青梗菜の大葉和え	筍の土佐煮	人参ラペ
	牛蒡の葱塩炒め	漬物	切干と牛肉の炒り煮	漬物	牛牛蒡	漬物	茄子のオムレツ炒め
	漬物	味噌汁(わかめ)	漬物	味噌汁(わかめ)	漬物	味噌汁(わかめ)	漬物
	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 557 kcal 蛋白質 18.9 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 17.5 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 22.4 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 21.7 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 18.7 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.2 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 20.6 g
	脂質 15.7 g 食塩 2.3 g	脂質 14.3 g 食塩 2.6 g	脂質 6.0 g 食塩 3.5 g	脂質 15.1 g 食塩 2.7 g	脂質 20.6 g 食塩 2.4 g	脂質 3.9 g 食塩 2.2 g	脂質 4.3 g 食塩 2.6 g
炭水化物 87.2 g	炭水化物 92.4 g	炭水化物 86.5 g	炭水化物 95.2 g	炭水化物 88.1 g	炭水化物 86.3 g	炭水化物 83.9 g	
エネルギー 557 kcal 蛋白質 18.9 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 17.5 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 22.4 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 21.7 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 18.7 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.2 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 20.6 g	
脂質 15.7 g 食塩 2.3 g	脂質 14.3 g 食塩 2.6 g	脂質 6.0 g 食塩 3.5 g	脂質 15.1 g 食塩 2.7 g	脂質 20.6 g 食塩 2.4 g	脂質 3.9 g 食塩 2.2 g	脂質 4.3 g 食塩 2.6 g	
炭水化物 87.2 g	炭水化物 92.4 g	炭水化物 86.5 g	炭水化物 95.2 g	炭水化物 88.1 g	炭水化物 86.3 g	炭水化物 83.9 g	

<献立表>

2025/03/17

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年4月21日(月) ~ 2025年4月27日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
昼 食 1	豚生姜焼き丼 マカロニの磯マヨネーズ アスパラのレモン和え 白菜と豆腐の煮付 漬物 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鮭のマヨネーズ粉焼き 付け合せ 大根の海藻サラダ 菜の花の菜種和え 高野五目煮 漬物 味噌汁(わかめ)	米飯180g 豆腐の中華野菜あんかけ オクラのコーン和え キャベツのチーズ和え ミートスパ 漬物 味噌汁(わかめ)	米飯180g ブリの蒲焼 付け合せ ブロッコリーのハマチ 切干のトマト和え ホウレンソウのバター炒め 漬物 味噌汁(わかめ)	おにぎり(ゆかり) 山菜うどん ポテトサラダ 小松菜のわかめ和え 昆布煮 漬物	米飯180g 鱈のオニオン焼き 付け合せ 牛蒡のフレンチ和え 青梗菜のツナ和え ピーマンのガーリック炒め 漬物 味噌汁(わかめ)	米飯180g エビフライ タルタルソース 付け合せ もやしのナムル インゲンの浅漬け 磯風味 ひじきとはんぺんの炒り煮 漬物 味噌汁(わかめ)
	エネルギー 548 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 11.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 82.0 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.5 g 食塩 2.9 g 炭水化物 93.7 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.3 g 食塩 2.9 g 炭水化物 84.7 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 8.8 g 食塩 3.9 g 炭水化物 105.4 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.4 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.2 g
	エネルギー 548 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 11.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 82.0 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.5 g 食塩 2.9 g 炭水化物 93.7 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.3 g 食塩 2.9 g 炭水化物 84.7 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 8.8 g 食塩 3.9 g 炭水化物 105.4 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.4 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.2 g

# <献立表>

2025/03/17

現場 : (株) 優樹

※栄養士の監修のもと作成しております

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年4月28日(月) ~ 2025年5月4日(日)

	月 28	火 29	水 30	木 1	金 2	土 3	日 4
昼 食 1	筍炊込みご飯	他人丼	米飯180g				
	鮭の西京焼き	アスパラのめんつゆ和え	サゴシの塩焼き ゆかり風味				
	付け合せ	マカロニのオリーブ和え	付け合せ				
	胡瓜のパプリカ和え	白菜のサミ中華あんかけ	大根葉サラダ				
	茄子の甘酢和え	漬物	菜の花の辛子醤油和え				
	焼き餃子	味噌汁(わかめ)	蓮根の金平炒め				
	漬物		漬物				
	味噌汁(わかめ)		味噌汁(わかめ)				
	エネルギー 572 kcal 蛋白質 24.8 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 19.1 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 23.3 g				
	脂質 11.0 g 食塩 2.8 g	脂質 15.8 g 食塩 2.8 g	脂質 12.6 g 食塩 2.8 g				
	炭水化物 95.6 g	炭水化物 81.4 g	炭水化物 83.3 g				
	エネルギー 572 kcal 蛋白質 24.8 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 19.1 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 23.3 g				
	脂質 11.0 g 食塩 2.8 g	脂質 15.8 g 食塩 2.8 g	脂質 12.6 g 食塩 2.8 g				
	炭水化物 95.6 g	炭水化物 81.4 g	炭水化物 83.3 g				