

<献立表>

2024/09/22

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
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 茄子のヲトウゴシ煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 牛肉のオイヨ炒め 白菜とインゲンの佃煮和え アスパラの辛子和え マカロニ-マカレ煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g すずきのフリソースがけ 牛蒡フリ和え 青梗菜のゆかり和え 春雨の卵スープ煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	おにぎり(ゆかり) 肉蕎麦 インゲンの浅漬け もやしのナムル ひじき煮 漬物(きゅうり)	米飯180g マダイのチーズパン粉焼き 付け合せ 切干ハリハリ酢 木の草の茸和え フロコリーベロンソテー 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 豚の角煮 マカロニサラダ 胡瓜の竹輪和え 切昆布の大豆煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	
	エネルギー 519 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 食塩 4.1 g 炭水化物 84.1 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.9 g 食塩 4.3 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.0 g 食塩 3.8 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー 857 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 8.8 g 食塩 2.2 g 炭水化物 161.2 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 14.7 g 食塩 3.8 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー 709 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 29.5 g 食塩 3.6 g 炭水化物 88.5 g	
	エネルギー 519 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.0 g 食塩 4.1 g 炭水化物 84.1 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.9 g 食塩 4.3 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.0 g 食塩 3.8 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー 857 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 8.8 g 食塩 2.2 g 炭水化物 161.2 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 14.7 g 食塩 3.8 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー 709 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 29.5 g 食塩 3.6 g 炭水化物 88.5 g	

<献立表>

2024/09/22

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年10月7日(月) ~ 2024年10月13日(日)

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
昼 食 1	ポークカレー	五目炊込みご飯	米飯180g	米飯180g	おにぎり(ゆかり)	米飯180g	米飯180g
	大根サラダ	けんちん煮	鯖のカレー風味焼き	豚肉と厚揚げの甘辛炒め	きつねうどん	エビチリ	鱈のべつ甲煮
	菜の花の菜種和え	たらす ^o サラダ ^o	付け合せ	マカロニのツナサラダ ^o	大根の水菜サラダ	もやしの大根葉和え	付け合せ
	ほうれん草と玉葱のツナ生姜炒め	オクラの梅肉和え	胡瓜のニンニク和え	アスパラの和風ピクルス	もずく酢	インゲンの浅漬け 辛子風味	切干と茎和布の和え物
	漬物(きゅうり)	キャベツの旨塩炒め	揚げ茄子の葱 ^o 和え	白菜のトマト煮	菜の花の煮浸し	ヒジキの大豆煮	ブロッコリーの鮭和え
味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり)	スクランブルエッグ ^o	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	木 ^o 草の豆乳煮	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 521 kcal 蛋白質 21.5 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 24.7 g	エネルギー 692 kcal 蛋白質 25.7 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 22.9 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 14.5 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 21.8 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 23.7 g
	脂質 11.2 g 食塩 3.7 g	脂質 16.6 g 食塩 4.3 g	脂質 28.7 g 食塩 4.3 g	脂質 16.6 g 食塩 3.7 g	脂質 6.2 g 食塩 3.0 g	脂質 6.6 g 食塩 3.9 g	脂質 4.1 g 食塩 4.0 g
	炭水化物 85.0 g	炭水化物 91.7 g	炭水化物 84.7 g	炭水化物 87.8 g	炭水化物 98.9 g	炭水化物 86.4 g	炭水化物 87.7 g
	エネルギー 521 kcal 蛋白質 21.5 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 24.7 g	エネルギー 692 kcal 蛋白質 25.7 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 22.9 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 14.5 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 21.8 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 23.7 g
	脂質 11.2 g 食塩 3.7 g	脂質 16.6 g 食塩 4.3 g	脂質 28.7 g 食塩 4.3 g	脂質 16.6 g 食塩 3.7 g	脂質 6.2 g 食塩 3.0 g	脂質 6.6 g 食塩 3.9 g	脂質 4.1 g 食塩 4.0 g
	炭水化物 85.0 g	炭水化物 91.7 g	炭水化物 84.7 g	炭水化物 87.8 g	炭水化物 98.9 g	炭水化物 86.4 g	炭水化物 87.7 g

<献立表>

2024/09/22

現場 : (株) 優樹
 献立種類 : 常食(通常)
 年月日 : 2024年10月14日 (月) ~ 2024年10月20日 (日)

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
昼 食 1	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 カゴシのホシ酢煮 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 ｽﾊﾟﾀﾏﾏｸﾞ オクラのおろし和え ｷﾞﾬﾍﾞｯｼﾞのﾅｯｼﾞ炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	おにぎり(ゆかり) 醤油ラーメン 胡瓜のさっぱり和え やっこ 茄子のそぼろ炒め 漬物(きゅうり)	米飯180g ﾁﾝｶｶﾞ ﾃﾞﾐｯｼﾞｰｽ 付け合せ ｱｽﾊﾟﾗのｶﾙﾊﾞ ﾞｯﾁｮ 白菜の浅漬け ゆかり風 海苔塩ｼﾞﾏｶﾞ ﾎﾞﾀｰ 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鰯の照り焼き 付け合せ 大根の海藻ｸﾞﾗ 菜の花の山葵醤油和え 蒟蒻と筍の金平炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	中華丼 もやしのあさり和え ｲﾝｴﾝの生姜和え ﾋｼﾞｷ炒り豆腐 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
	エネルギー 564 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 13.9 g 食塩 4.0 g 炭水化物 90.3 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 561 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.8 g 食塩 4.0 g 炭水化物 92.7 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 6.6 g 食塩 2.8 g 炭水化物 109.7 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 10.3 g 食塩 3.6 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 15.5 g 食塩 3.7 g 炭水化物 88.2 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.9 g 食塩 3.9 g 炭水化物 84.9 g
	エネルギー 564 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 13.9 g 食塩 4.0 g 炭水化物 90.3 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 561 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.8 g 食塩 4.0 g 炭水化物 92.7 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 6.6 g 食塩 2.8 g 炭水化物 109.7 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 10.3 g 食塩 3.6 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 15.5 g 食塩 3.7 g 炭水化物 88.2 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.9 g 食塩 3.9 g 炭水化物 84.9 g

<献立表>

2024/09/22

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年10月21日(月) ~ 2024年10月27日(日)

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
昼 食 1	山菜炊込みご飯	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	おにぎり(ゆかり)	米飯180g
	カレイの梅肉煮	煮込みハンバーグ	赤魚の焼き豆腐煮	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
	付け合せ	付け合せ	付け合せ	鮭マヨハサラダ	付け合せ	アスパラの胡麻よごし	付け合せ
	ブロッコリーのドレッシング和え	マカロニのオリーブ和え	春雨のナンプラー和え	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
	納豆草の白だし和え	小松菜の茸和え	アスパラのフレンチ和え	牛蒡の南蛮炒め	胡瓜の生姜和え	里芋の煮っ転がし	卵豆腐
	切干のカレー炒め	厚揚げの切昆布煮	キャベツのウイナー炒め	漬物(きゅうり)	水餃子	漬物(きゅうり)	大根のしめじ煮
	漬物(きゅうり)	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)	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)
	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 604 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.4 g 食塩 4.0 g 炭水化物 91.0 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.2 g 食塩 4.0 g 炭水化物 87.2 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.5 g 食塩 3.3 g 炭水化物 91.3 g	エネルギー 696 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.3 g 食塩 4.2 g 炭水化物 98.4 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 3.1 g 食塩 6.8 g 炭水化物 118.5 g	エネルギー 630 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 22.2 g 食塩 4.1 g 炭水化物 85.6 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 604 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.4 g 食塩 4.0 g 炭水化物 91.0 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.2 g 食塩 4.0 g 炭水化物 87.2 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.5 g 食塩 3.3 g 炭水化物 91.3 g	エネルギー 696 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.3 g 食塩 4.2 g 炭水化物 98.4 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 3.1 g 食塩 6.8 g 炭水化物 118.5 g	エネルギー 630 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 22.2 g 食塩 4.1 g 炭水化物 85.6 g

<献立表>

2024/09/22

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年10月28日(月) ~ 2024年11月3日(日)

	月 28	火 29	水 30	木 31	金 1	土 2	日 3
昼 食 1	キノコの散らし寿司	米飯180g	米飯180g	米飯180g			
	もやしとニラのコンニク和え	サゴシの塩焼き	牛肉と筍の甘辛炒め	すずきの幽庵焼き			
	インゲンのコチユリ和え	付け合せ	マカロニのチーズサラダ	付け合せ			
	ビシキの竹輪煮	ブロッコリーのサミ和え	小松菜の摺り胡麻和え	春雨の夕風サラダ			
	漬物(きゅうり)	木の草の沢庵和え	茎和布の大豆煮	青梗菜の辛子和え			
味噌汁(わかめ)	白菜の塩昆布煮	漬物(きゅうり)	牛蒡の加炒め				
	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり)				
	味噌汁(わかめ)		味噌汁(わかめ)				
	エネルギー 432 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 6.6 g 食塩 4.3 g 炭水化物 83.7 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 595 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 16.1 g 食塩 3.9 g 炭水化物 90.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 5.1 g 食塩 2.9 g 炭水化物 96.1 g			
	エネルギー 432 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 6.6 g 食塩 4.3 g 炭水化物 83.7 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 595 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 16.1 g 食塩 3.9 g 炭水化物 90.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 5.1 g 食塩 2.9 g 炭水化物 96.1 g			