

<献立表>

2024/11/21

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年11月25日(月) ~ 2024年12月1日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 1
昼食 1							大根葉の散らし寿司 インゲンの浅漬け 大根と水菜のサラダ ひじき煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
							エネルギー 400 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 2.9 g 食塩 3.8 g 炭水化物 81.6 g
							エネルギー 400 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 2.9 g 食塩 3.8 g 炭水化物 81.6 g

<献立表>

2024/11/21

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年12月2日(月) ~ 2024年12月8日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
昼 食 1	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	おにぎり(ゆかり)	米飯180g	米飯180g
	豚肉の塩麹炒め	鰯の赤味噌焼き	煮込みハンバーグ	赤魚のこっくり煮	山菜そば	鮭のキノコあんかけ	鶏肉のレモンソース炒め
	ブロッコリーの菜種和え	付け合せ	付け合せ	付け合せ	オクラの磯和え	小松菜の柚子皮和え	牛蒡の甘酢和え
	胡瓜の酢物	アスパラの胡麻和え	切昆布のめんつゆ和え	木の草の茸和え	茄子の中華あえ	南瓜サラダ	もずく酢
	春雨チャブチェ	白菜の彩りサラダ	もやしのゆかり和え	人参と蒟蒻の白和え	蟹焼売	マカロニのトマト風	青梗菜のかに玉炒め
	漬物(きゅうり)	切干沢煮	菜の花のシーフードソテー	スパゲティミートソース	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)	味噌汁(わかめ)			
	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 8.7 g 食塩 3.1 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 11.1 g 食塩 3.5 g 炭水化物 86.6 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.6 g 食塩 4.3 g 炭水化物 86.2 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 7.8 g 食塩 3.7 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 629 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 7.5 g 食塩 4.9 g 炭水化物 117.9 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 10.3 g 食塩 3.5 g 炭水化物 93.9 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 7.6 g 食塩 3.6 g 炭水化物 82.2 g
	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 8.7 g 食塩 3.1 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 11.1 g 食塩 3.5 g 炭水化物 86.6 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.6 g 食塩 4.3 g 炭水化物 86.2 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 7.8 g 食塩 3.7 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 629 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 7.5 g 食塩 4.9 g 炭水化物 117.9 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 10.3 g 食塩 3.5 g 炭水化物 93.9 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 7.6 g 食塩 3.6 g 炭水化物 82.2 g

<献立表>

2024/11/21

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年12月9日(月) ~ 2024年12月15日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
昼 食 1	ハヤシライス	米飯180g	米飯180g	米飯180g	きのこ炊込みご飯	米飯180g	米飯180g
	大根の青じそサラダ	麻婆豆腐	メダイのべつ甲煮	鶏肉のトマト煮	カレイの甘辛梅煮	鶏肉の卵とじ	鯵のチヌパン粉焼き
	インゲンと白滝の白味噌和え	胡瓜のうざく酢	付け合せ	もやしとわかめのナムル	付け合せ	オクラの葱和え	付け合せ
	ひじきと蓮根の煮物	ブロッコリーとはんぺんの和え物	白菜と大葉のポン酢和え	菜の花のチヌ和え	納豆草の白和え	茄子の味噌マヨ和え	小松菜のあさり和え
	漬物(きゅうり)	ピリ辛蒟蒻	マカロニサラダ	切昆布煮	大根の海藻サラダ	餃子	白菜の麴和え
	味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり)	アスパラのペコソテー	漬物(きゅうり)	スパゲティナポリタン	漬物(きゅうり)	切干ラタトゥイユ煮
	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 485 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 10.3 g 食塩 3.8 g 炭水化物 83.0 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.6 g 食塩 2.9 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.8 g 食塩 3.7 g 炭水化物 83.1 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.2 g 食塩 4.3 g 炭水化物 89.1 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 8.0 g 食塩 4.2 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 616 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 19.7 g 食塩 4.0 g 炭水化物 92.6 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.2 g 食塩 3.6 g 炭水化物 84.9 g
	エネルギー 485 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 10.3 g 食塩 3.8 g 炭水化物 83.0 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.6 g 食塩 2.9 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.8 g 食塩 3.7 g 炭水化物 83.1 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.2 g 食塩 4.3 g 炭水化物 89.1 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 8.0 g 食塩 4.2 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 616 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 19.7 g 食塩 4.0 g 炭水化物 92.6 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.2 g 食塩 3.6 g 炭水化物 84.9 g

<献立表>

2024/11/21

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年12月16日(月) ~ 2024年12月22日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
昼 食 1	おにぎり(ゆかり)	米飯180g	米飯180g	米飯180g	ポークカレーライス	米飯180g	米飯180g
	きつねうどん	赤魚の南蛮漬け	おでん	サゴシの西京焼き	菜の花の山葵醤油和え	太刀魚のみりん焼き	豚肉のオイマヨ炒め
	青梗菜のたらこ和え	インゲンの浅漬け ゆかり風味	胡瓜のもろみ和え	付け合せ	もやしとハムの磯和え	付け合せ	オクラの香味鮭和え
	山芋とろろ	キャベツのコールスローサラダ	春雨中華酢	アスパラとエビの洋風和え	切昆布の大豆煮	大根の塩昆布酢	玉子豆腐
	金平牛蒡	ひじきと厚揚げの煮物	ブロッコリーと貝柱のソテー	白菜のジャコ梅和え	漬物(きゅうり)	ウレシ草のバターポン酢和え	茄子のベーコンソテー
	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)	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)	漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
	エネルギー 506 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 3.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 106.3 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 10.7 g 食塩 3.7 g 炭水化物 80.5 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 7.0 g 食塩 3.5 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 13.5 g 食塩 3.9 g 炭水化物 90.5 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 8.8 g 食塩 3.4 g 炭水化物 87.2 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 18.7 g 食塩 3.7 g 炭水化物 90.7 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.1 g 食塩 3.2 g 炭水化物 83.0 g
	エネルギー 506 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 3.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 106.3 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 10.7 g 食塩 3.7 g 炭水化物 80.5 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 7.0 g 食塩 3.5 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 13.5 g 食塩 3.9 g 炭水化物 90.5 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 8.8 g 食塩 3.4 g 炭水化物 87.2 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 18.7 g 食塩 3.7 g 炭水化物 90.7 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.1 g 食塩 3.2 g 炭水化物 83.0 g

<献立表>

2024/11/21

現場 : (株) 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2024年12月23日(月) ~ 2024年12月29日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
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
	醤油ラーメン	チリコンカン	鱈の野菜あんかけ	野菜コロッケ	鮭のクリームがけ	筑前煮	鯡の塩麹焼き
	小松菜と油揚げの煮浸し	青梗菜と桜エビの辛子和え	キャベツのフリフリ和え	付け合せ	付け合せ	もやしの五目ナムル	付け合せ
	切干サラダ	酢牛蒡	ひじきと厚揚げの白和え	胡瓜の彩り浅漬け	アスパラの味噌マスタード和え	菜の花の菜種和え	大根とワカメの酢の物
	さつま芋のレン煮	蒟蒻の煮物	筍の金平風炒め	ブロッコリーの胡麻山葵和え	人参のラペ	切昆布とササミの炒り煮	ほうれん草の白味噌和え
	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	ビーツの豚キム炒め	マカロニの和風キノコ煮	漬物(きゅうり)	スパゲティの鮭クリーム煮
	味噌汁(わかめ)	味噌汁(わかめ)	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)						
	エネルギー 608 kcal 蛋白質 17.6 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 20.7 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 19.5 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 12.2 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 25.3 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 21.2 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 26.3 g
	脂質 5.9 g 食塩 2.0 g	脂質 13.5 g 食塩 3.4 g	脂質 8.3 g 食塩 3.9 g	脂質 8.6 g 食塩 3.1 g	脂質 8.0 g 食塩 4.4 g	脂質 7.2 g 食塩 3.8 g	脂質 13.9 g 食塩 4.4 g
	炭水化物 126.6 g	炭水化物 89.9 g	炭水化物 88.2 g	炭水化物 102.8 g	炭水化物 92.1 g	炭水化物 92.7 g	炭水化物 89.4 g
	エネルギー 608 kcal 蛋白質 17.6 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 20.7 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 19.5 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 12.2 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 25.3 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 21.2 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 26.3 g
	脂質 5.9 g 食塩 2.0 g	脂質 13.5 g 食塩 3.4 g	脂質 8.3 g 食塩 3.9 g	脂質 8.6 g 食塩 3.1 g	脂質 8.0 g 食塩 4.4 g	脂質 7.2 g 食塩 3.8 g	脂質 13.9 g 食塩 4.4 g
	炭水化物 126.6 g	炭水化物 89.9 g	炭水化物 88.2 g	炭水化物 102.8 g	炭水化物 92.1 g	炭水化物 92.7 g	炭水化物 89.4 g

<献立表>

2024/11/21

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)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
昼 食 1	米飯180 g	おにぎり (ゆかり)					
	鶏肉の磯塩炒め	年越しそば					
	青梗菜のジャコ和え	オクラのポン酢マリネ					
	玉子豆腐	ヤムウンセン					
	牛蒡の味噌炒め	山菜の卵とじ					
	漬物 (きゅうり)	漬物 (きゅうり)					
	味噌汁 (わかめ)						
エネルギー 524 kcal 蛋白質 19.5 g	エネルギー 720 kcal 蛋白質 24.1 g						
脂質 12.6 g 食塩 3.8 g	脂質 5.8 g 食塩 3.3 g						
炭水化物 83.2 g	炭水化物 143.9 g						
エネルギー 524 kcal 蛋白質 19.5 g	エネルギー 720 kcal 蛋白質 24.1 g						
脂質 12.6 g 食塩 3.8 g	脂質 5.8 g 食塩 3.3 g						
炭水化物 83.2 g	炭水化物 143.9 g						