



# 今月のお楽しみメニュー

2024年4月



## 豚肉の 味噌ダレ丼

豚肉の味噌ダレ丼は、温めて  
ご飯にかけてください。



## 醤油 ラーメン

※通常みそ汁付きを注文されている  
方の、みそ汁は付きません

麺はお好みの固さに茹で（3分程度）、  
お湯を切ってください。スープは250ccの  
お湯で希釈し麺にかけ、具材をのせてく  
ださい。



## 親子丼

親子丼は、温めてご飯に  
かけてください。



## 春の ちらし寿司

ちらし寿司は、普通かやや固めに炊いた  
ご飯に、すし酢とすし具を混ぜてください。  
すし酢は少し多めに入っております。  
皿に盛り、各種具材を上飾ってください。



## きつね丼

きつね丼は、温めて  
ご飯にかけてください。



## ビーフ シチュー

※通常みそ汁付きを注文されている  
方の、みそ汁は付きません

ビーフシチューは、湯煎か鍋に入れて  
温めてください。じゃがいもは、  
温めてシチューにのせてください

## 竹の子ご飯

通常の水加減にだし汁を1人20g  
(1人0.5合計算)入れ、軽く混ぜ  
具材をのせて炊いてください。

## 桜えびと塩昆布の炊き込みご飯

通常の水加減にだし汁を1人20g  
(1人0.5合計算)入れ、軽く混ぜ  
具材をのせて炊いてください。

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

~Table with kindness~

株式会社 優食 086-444-2779

## 2024年4月度 献立表(普通食)

	1日	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1309	47.5	30.0	211.2	4.9

	日					月 1日					火 2日					水 3日					木 4日					金 5日					土 6日				
	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	2日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	3日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	4日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	5日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	6日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
基本食	1321	48.2	35.8	204.4	4.3	1233	47.4	26.5	204.2	4.1	1465	53.9	39.4	219.4	5.5	1252	51.5	27.8	200.7	5.6	1395	46.8	30.3	239.7	10.1	1317	42.9	32.6	215.4	3.8					
基本食	ご飯 わかめともやしのごま炒め ブロッコリー土佐和え	ご飯 酢豚風 豆腐のふわふわ枝豆 ベーコンと茄子のトマト炒め	ご飯 赤魚の塩麹梅焼き 付け合わせ マカロニサラダ もやしのチャンプルー	ご飯 筑前煮 いんげんのごま和え	ご飯 切干大根煮 ブロッコリーの白和え	ご飯 白菜のミルク煮 シルバーサラダ	ご飯 青梗菜とベーコンの炒め煮 にら卵炒め																												
基本食	ご飯 さわらの照り焼き 付け合わせ 厚揚げ香味炒め めかぶのねばねばサラダ	ご飯 大根と豚肉のやわらか煮 巾着煮 野菜の甘酢漬	ご飯 おから入りミートローフ 付け合わせ イタリア風ツナサラダ カリフラワーの生姜炒め	ご飯 豚肉のケチャップ炒め ミニポトフ きゅうりの昆布和え	ご飯 厚揚げともやしの炒め物 里芋の海苔まぶし 梅おかか和え	ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ ごぼうサラダ 人参としめじの甘辛煮																													
基本食	1353	42.4	39.4	216.4	4.1	1227	48.5	25.5	202.6	3.1	1262	50.2	21.2	205.2	4.9	1237	46.2	21.2	204.2	4.4	1258	39.9	26.8	216.4	4.5	1259	53.0	24.9	201.7	4.3	1288	50.1	23.6	205.4	3.9
基本食	ご飯 小松菜のオイスター炒め れん根炒め	ご飯 きぬさやとえびのバターソテー キャベツくるみ和え	ご飯 春雨の生姜炒め 糸こんにゃくとツナの金平	ご飯 大根とウインナー炒め いんげんの柚子こしょうマヨ和え	ご飯 切干大根と高野の煮物 えのきの酢の物	ご飯 大根と白菜の甘味噌煮込み もやしおかか和え																													
基本食	ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め コロッケ ツナサラダ	ご飯 カレイの西京焼き 付け合わせ 野菜炒め クリームパスタ	ご飯 親子丼 ごぼうときのこの煮物 キャベツの浅漬	ご飯 めばるのしそごま焼き 付け合わせ チリコンカン 小松菜のソース炒め	ご飯 ごま味噌肉じゃが 厚揚げと小松菜炒め 大根金平	ご飯 あじの磯辺焼き 付け合わせ ベイクドポテト ごぼうすき煮																													
基本食	ご飯 擬製豆腐 なすの甘酢漬 カリフラワーのカレー炒め	ご飯 大根と豚肉の塩味煮 がんもと野菜の炊き合わせ 青菜のわさび和え	ご飯 厚揚げオイスター炒め(海鮮) 竹輪とたけのこ煮 ブロッコリーのピーナッツ和え	ご飯 鶏肉生姜炒め がんもの煮物 人参の白和え	ご飯 スペイン風オムレツ キャベツのカレー炒め 昆布とおくら和え	ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め あさり入り炒り豆腐 竹輪とわかめのあえ物																													
	14日	15日					16日					17日					18日					19日					20日								

## 2024年4月度 献立表(普通食)

	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1309	47.5	30.0	211.2	4.9

	日					月					火					水					木					金					土						
	14日					15日					16日					17日					18日					19日					20日						
	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩		
基本食	1278	47.8	30.8	203.1	3.9	1310	48.6	28.9	213.1	5.7	1330	49.6	33.5	206.3	5.2	1308	51.3	21.9	224.8	6.3	1432	48.6	44.5	212.3	5.8	1299	46.3	27.7	214.9	6.3	1351	47.2	33.0	218.3	5.1		
基本食	ご飯 八宝菜風 ナムル					ご飯 目玉焼き 酢の物					ご飯 こんにゃくと玉ねぎ生姜焼き わかめときゅうりのポン酢和え					ご飯 れんこんのごま煮 もやしソテー					ご飯 豚肉と豆腐の玉子とじ いんげんとベーコンのソテー					ご飯 なすの炒め物 白菜とハムのサラダ					ご飯 青菜とあさりの煮びたし なすの胡麻和え						
基本食	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ 白菜のツナ和え 厚揚げとなすのピーナッツ炒め					ご飯 鶏の照り焼き 付け合わせ れんこんの大葉味噌炒め 大豆とカリフラワーコンソメ煮					ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 付け合わせ 華風炒め 青梗菜の炒め物					春のちらし寿司 さつま芋の塩麹煮 卵豆腐					ご飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ 青菜の味噌炒め スパサラダ					桜えびと塩昆布の炊き込みご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 焼き豆腐あんかけ ラタトゥイウ(フランス料理)					ご飯 きつね丼 切り干し大根ゆず風味 ピーマン炒め						
基本食	ご飯 鶏肉ケチャップ煮 付け合わせ キャベツの浅漬けサラダ 昆布とさつま揚げの炒め煮					ご飯 高野の和風麻婆 炊き合わせ 小松菜のさっと煮					ご飯 チンジャオロース 鶏団子のトマトシチュー おくらと大豆のおかか和え					ご飯 さわらの梅味噌焼き 付け合わせ 煮菜 エスニックサラダ					ご飯 鶏肉のピーナッツバター焼き 付け合わせ 和風ごぼうサラダ ブロッコリーとかにかま炒め					ご飯 ほきのねぎ味噌焼き 付け合わせ 中華ナムル 洋風切りれん根					ご飯 豚ニラ甘辛炒め さつま芋とあげの煮物 わかめともやし和え						
	21日					22日					23日					24日					25日					26日					27日						
	1191	49.1	14.4	201.7	3.5	1315	43.3	36.3	206.1	5.1	1401	51.8	40.4	209.2	5.1	1333	45.5	37.3	205.8	4.9	1258	47.1	26.2	208.8	5.3	1244	43.2	20.5	207.3	4.4	1474	38.3	47.6	226.0	4.3		
基本食	ご飯 キャベツのスープ煮 菜の花ときこのお浸し					ご飯 菜の花のオイスター炒め かにかまのサラダ					ご飯 マカロニのカレーソテー 酢味噌あえ					ご飯 春キャベツのサラダ ピーマンバターしょうゆ炒め					ご飯 きのこひじきの中華煮物 木の芽和え					ご飯 小松菜のソース炒め 中華風ごま和え					ご飯 ごぼうと昆布ごま炒め カリフラワーとツナのサワー漬け						
基本食	ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 里芋の味噌かけ もやしと豚のさっぱり煮					ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ ブロッコリーポテト 根菜と豚のカレー炒め					ご飯 豚肉の五目うま煮 ミンチカツ マーボーキャベツ					ご飯 鮭の甘酢漬け ふきと豚肉の炒め煮 切干大根のサラダ					ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 付け合わせ わかめと白菜の生姜炒め 薄切りポテトグラタン風					ご飯 ほっけの香味焼き 付け合わせ いんげんの塩麹炒め けんちん煮					ご飯 ピーフシチュー たらこスパサラダ ミニ千草焼き						
基本食	ご飯 赤魚の幽庵焼き 付け合わせ ぜんまいとあげの煮物 酢の物					ご飯 鶏肉の韓国風焼き(マンニョムチキン) 付け合わせ 揚げ茄子のおろし和え ふきの金平					ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ 切干大根高菜和え ほうれん草の柚子こしょうバター炒め					ご飯 豚肉と茄子の高菜炒め 大根の照り煮 ぜんまい煮物					ご飯 カレイの塩焼き 付け合わせ ソース焼きそば 小松菜のナムル					ご飯 鶏肉のクリーム煮 さつま芋と昆布の煮付け 茄子のピリ辛ひたし					ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ さつま芋ときこのソテー 白菜の生姜和え						
	28日					29日					30日																										

## 2024年4月度 献立表(普通食)

	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1309	47.5	30.0	211.2	4.9

	日 28日					月 29日					火 30日					水	木	金	土
	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩				
	1283	48.8	27.2	212.8	4.3	1281	50.6	25.8	213.2	4.2	1315	46.0	28.7	217.1	4.5				
基本食	ご飯 かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め わかめ和え					ご飯 卵とじ煮 もやしのごま浸し					ご飯 高野のみぞれ煮 ピーナツ和え								
基本食	ご飯 たらの卵マヨネーズ焼き 付け合わせ もやし甜麺醬炒め じゃが芋のミートソース焼き					ご飯 牛肉と玉ねぎのケチャップソテー 粉ふきいものチーズ風味 麩とツナの炒め物					ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め かぼちゃのレーズン煮 深川煮								
基本食	ご飯 八宝菜 高野の煮合せ 青菜のからし和え					ご飯 メバルの煮付け 付け合わせ ビビンバ風 キャベツにんにく和え					ご飯 鶏肉のつけ焼き 付け合わせ ひじきと豆のマリネ風サラダ わかめと白菜炒め								