



# 今月のお楽しみメ 2023年2月



## 親子丼

親子丼は、温めてご飯にかけてください。



## すき焼き うどん

※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

うどんは、お好みの固さに茹でてください。つゆは200ccの水で希釈し温め、温めた具と一緒にうどんにかけてください。最後に豆腐と人参を盛りつけてください。



## 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。



## ポークカレー

ポークカレーは、温めてご飯にかけてください。



## クリーム 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

クリームシチューは、湯煎か鍋に入れて温めてください。じゃがいもは、温めてシチューに入れてください



## たけのこの マーボー丼

たけのこのマーボー丼は、温めてご飯にかけてください。

## 大豆としらすご飯

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下さい。

## ひじきのまぜご飯

ひじきご飯の具は、温めてから炊いたご飯に混ぜてください。

※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

# 2023年2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 | 1347         | 51.1      | 32.8   | 212.6    | 5.4    |

|    |     | 日                         |                           |                                  |                                  |                             | 月                       |                              |      |       |     | 火                                |                                      |   |  |                                 | 水<br>1日  |  |   |   |  | 木<br>2日                          |   |  |       |  | 金<br>3日  |                               |  |   |   | 土<br>4日                                   |  |      |       |     |  |  |  |  |  |  |  |
|----|-----|---------------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------------|------|-------|-----|----------------------------------|--------------------------------------|---|--|---------------------------------|--|--|---|---|--|----------------------------------|---|--|-------|--|--|-------------------------------|--|---|---|---|--|------|-------|-----|--|--|--|--|--|--|--|
|    |     | 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                              | 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  | 1食分 -                                     | たんぱく質  | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食 | 基本食 | 1342                      | 50.3                      | 35.8                             | 209.5                            | 4.4                         |                         |                              |      |       |     | ご飯<br>じゃこと野菜のソテー<br>ささみのドレッシング和え | ご飯<br>ベーコンと茄子のトマト炒め<br>エリンギとピーマンの金平風 | ご飯<br>れんこんとごぼうの煮しめ<br>水菜の煮浸し                    | ご飯<br>青菜の煮浸し<br>おくらとめかぶおかか和え                     |                                 |  |  |   |   | ご飯<br>ほっけのハーブ焼き<br>付け合わせ<br>きぬさやとえびのバターソテー<br>根菜と豚のカレー炒め | ご飯<br>親子丼<br>青菜の磯和え<br>キャベツのスープ煮 | 大豆としらすごはん<br>メルルーサのトマトソース<br>付け合わせ<br>もやしのエスニックサラダ<br>小松菜チャンプルー | ご飯<br>豚肉の和風ソテー<br>付け合わせ<br>塩麹かぼちゃの煮物<br>野菜とさつま揚げの炒め物 |       |  |  |                               |  | ご飯<br>厚揚げの和風麻婆<br>さつま芋の肉じゃが風<br>竹輪のゆかり和え    | ご飯<br>たらのマスタードソース<br>ミモザサラダ<br>ふきの土佐煮             | ご飯<br>温しゃぶしゃぶ<br>里芋の海苔まぶし<br>きゅうりと油あげのなます | ご飯<br>鮭の味噌煮<br>付け合わせ<br>ひじきの白和え<br>いんげんとベーコンのソテー |      |       |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 昼食 | 基本食 |                           |                           |                                  |                                  |                             |                         |                              |      |       |     |                                  |                                      |   |  |                                 |  |  |   |   |  |                                  |   |  |       |  |  |                               |  |   |   |   |  |      |       |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 夕食 | 基本食 |                           |                           |                                  |                                  |                             |                         |                              |      |       |     |                                  |                                      |   |  |                                 |  |  |   |   |  |                                  |   |  |       |  |  |                               |  |   |   |   |  |      |       |     |  |  |  |  |  |  |  |
|    |     | 5日                        |                           |                                  |                                  |                             | 6日                      |                              |      |       |     | 7日                               |                                      |   |  |                                 | 8日   |  |   |   |  | 9日                               |   |  |       |  | 10日  |                               |  |   |   | 11日                                       |  |      |       |     |  |  |  |  |  |  |  |
|    |     | 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                              | 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  | 1食分 -                                     | たんぱく質  | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食 | 基本食 | 1351                      | 50.1                      | 37.1                             | 204.5                            | 4.9                         | 1304                    | 49.8                         | 28.8 | 211.0 | 5.1 | 1476                             | 51.7                                 | 42.3  | 213.1  | 5.9                             | 1343   | 53.6   | 28.5                                    | 212.4   | 4.8  | 1341                             | 53.8  | 27.2   | 208.8 | 5.2  | 1338   | 51.3                          | 33.7                                       | 210.1                                       | 5.8   | 1281                                      | 48.0   | 30.2 | 211.5 | 4.0 |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食 | 基本食 | ご飯<br>切干大根煮<br>きのこの山椒しぐれ煮 | ご飯<br>豆腐の中華煮込み<br>もやしのソテー | ご飯<br>カラーピーマンのソース炒め<br>きゅうりの昆布和え | ご飯<br>かにかまとチンゲン菜の玉子とじ<br>春雨のごまダレ | ご飯<br>野菜ソテー<br>竹輪とこんにゃくの炒め煮 | ご飯<br>野菜のクリーム煮<br>海藻サラダ | ご飯<br>小松菜と油揚げの中華煮浸し<br>にら卵炒め |      |       |     |                                  |                                      | ご飯<br>ぶりの塩焼き<br>付け合わせ<br>えびの青しそ和え<br>大根とあさりの煮もの | ご飯<br>オムレツクリームソース<br>付け合わせ<br>鶏肉と玉ねぎの旨煮<br>スパサラダ | ご飯<br>すきやきうどん<br>五目煮豆<br>ミニたいやき | ご飯<br>鶏の照り焼き<br>付け合わせ<br>焼き豆腐の肉味噌かけ<br>クリームパスタ | ご飯<br>シルバーのカレームニエル<br>付け合わせ<br>ほうれん草のゆず和え<br>ごぼうとひき肉の金平風 | ご飯<br>豚肉と茄子のトマト煮<br>大根の味噌かけ<br>小松菜と厚揚げ煮 | ご飯<br>さばの梅かつお焼き<br>付け合わせ<br>いんげんの香味炒め<br>きのこマリネ |  |                                  |   |  |       | ご飯<br>鶏肉のカレー焼き<br>付け合わせ<br>豆乳シチュー<br>ほうれん草のお浸し | ご飯<br>クロメヌケの西京焼き<br>付け合わせ<br>キャベツとちくわ煮物<br>人参とハムのマスタードマヨ和え | ご飯<br>肉じゃが<br>ミニハンバーグ<br>海藻和え | ご飯<br>ほきの磯部焼き<br>付け合わせ<br>ピーマン炒め<br>穴子の酢の物 | ご飯<br>鶏肉ときのこのピリ辛炒め<br>えびしゅうまい<br>きゅうりのおかか和え | ご飯<br>赤魚の照り焼き<br>付け合わせ<br>ごぼうと豚の煮物<br>昆布とツナのサワー漬け | ご飯<br>和風焼肉<br>根菜の味噌煮<br>春雨としらすの酢の物        |  |      |       |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 昼食 | 基本食 |                           |                           |                                  |                                  |                             |                         |                              |      |       |     |                                  |                                      |   |  |                                 |  |  |   |   |  |                                  |   |  |       |  |  |                               |  |   |   |   |  |      |       |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 夕食 | 基本食 |                           |                           |                                  |                                  |                             |                         |                              |      |       |     |                                  |                                      |   |  |                                 |  |  |   |   |  |                                  |   |  |       |  |  |                               |  |   |   |   |  |      |       |     |  |  |  |  |  |  |  |
|    |     | 12日                       |                           |                                  |                                  |                             | 13日                     |                              |      |       |     | 14日                              |                                      |   |  |                                 | 15日  |  |   |   |  | 16日                              |   |  |       |  | 17日  |                               |  |   |   | 18日                                       |  |      |       |     |  |  |  |  |  |  |  |

## 2023年2月度 献立表(普通食)

|    | 1kcal -<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|----|-------------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 平均 | 1347              | 51.1         | 32.8      | 212.6       | 5.4       |

|    |     | 日<br>12日   |  |   |   |  | 月<br>13日  |  |      |       |     | 火<br>14日 |       |      |       |     | 水<br>15日 |       |      |       |     | 木<br>16日 |       |      |       |     | 金<br>17日 |       |      |       |     | 土<br>18日 |       |      |       |     |
|----|-----|--|--|---|---|--|---|--|------|-------|-----|----------|-------|------|-------|-----|----------|-------|------|-------|-----|----------|-------|------|-------|-----|----------|-------|------|-------|-----|----------|-------|------|-------|-----|
|    |     | 1kcal -  | たんぱく質  | 脂質  | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -   | たんぱく質  | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  |
| 朝食 | 基本食 | 1322   | 52.8   | 26.9  | 206.1   | 5.9  | 1337  | 53.1   | 32.6 | 209.1 | 5.3 | 1356     | 49.4  | 29.9 | 221.0 | 5.9 | 1310     | 52.9  | 29.2 | 214.4 | 5.2 | 1441     | 58.0  | 42.5 | 210.6 | 6.1 | 1261     | 52.3  | 25.2 | 209.4 | 6.2 | 1436     | 47.1  | 36.2 | 237.4 | 5.8 |
|    | 基本食 | ご飯<br>かぼちゃのそぼろあん<br>きのこ絹さや炒め                             | ご飯<br>キャベツの浅漬け<br>わかめとあさりの煮物                                   | ご飯<br>大学芋風<br>しらすみぞれ和え                                    | ご飯<br>インゲンとしらすのソテー<br>シルバーサラダ                             | ご飯<br>じゃが芋のマーボー風<br>茄子の生姜醤油和え                    | ご飯<br>キャベツツナのトマト煮<br>ほうれん草の海苔和え                         | ご飯<br>小松菜とウィンナーのクリーム煮<br>酢の物                       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |
| 昼食 | 基本食 | ご飯<br>親子煮<br>豆腐のふわふわ枝豆<br>青菜と高野煮                         | ご飯<br>かれいの磯辺焼き<br>付け合わせ<br>炒り豆腐<br>ポテトサラダ                      | 散らし寿司<br>巾着煮<br>卵豆腐                                       | ひじきのませご飯<br>めばるのねぎ焼き<br>付け合わせ<br>チンジャオロース<br>桜エビと小松菜の焼きそば | ご飯<br>牛肉と豆腐の煮込み<br>玉子焼き<br>キャベツ炒め                | ご飯<br>たらのおろし煮<br>付け合わせ<br>きのこじゃが芋のソテー<br>竹の子と豚肉の味噌バター炒め | ご飯<br>ポークカレー<br>グリーンサラダ<br>バナナ                     |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |
|    | 基本食 | ご飯<br>ほっけのちゃんちゃん焼き風<br>中華ナムル<br>エリンギと豆苗の炒め物              | ご飯<br>チキンソテーオニオンソース<br>付け合わせ<br>スパゲッティナポリタン<br>こんにゃくとさつま揚げの金平風 | ご飯<br>シルバーのトマト煮込み<br>付け合わせ<br>なすの和え物<br>人参としめじの甘辛煮        | ご飯<br>厚揚げと白菜の煮物<br>かにかま玉子ロール<br>切り干し大根のはりはり漬け風            | ご飯<br>あじの磯辺焼き<br>付け合わせ<br>ごぼうサラダ<br>ひじきと野菜炒め     | ご飯<br>鶏肉の梅焼き<br>付け合わせ<br>かぶの煮物<br>酢の物                   | ご飯<br>メルのムニエルタルタル添え<br>付け合わせ<br>卵とじ煮<br>竹輪とわかめのぬた風 |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |
|    |     | 19日  |  |   |   |  | 20日   |  |      |       |     | 21日      |       |      |       |     | 22日      |       |      |       |     | 23日      |       |      |       |     | 24日      |       |      |       |     | 25日      |       |      |       |     |
|    |     | 1kcal -  | たんぱく質  | 脂質  | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -   | たんぱく質  | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  |
| 朝食 | 基本食 | 1441   | 52.2   | 44.2  | 210.1   | 5.2  | 1409  | 48.8   | 41.9 | 214.1 | 6.3 | 1288     | 46.5  | 30.8 | 209.6 | 5.4 | 1355     | 51.0  | 34.8 | 210.3 | 4.9 | 1270     | 40.9  | 28.8 | 214.6 | 5.9 | 1349     | 52.6  | 34.1 | 207.9 | 5.7 | 1390     | 47.3  | 30.8 | 247.1 | 7.3 |
|    | 基本食 | ご飯<br>れんこんのカレーソテー<br>豆苗とベーコン炒め                           | ご飯<br>切干大根の煮物<br>ナムル   | ご飯<br>春雨炒め<br>なめこみぞれ和え                                    | ご飯<br>野菜のカレー炒め<br>カリフラワーとツナのサワー漬け                         | ご飯<br>金平ごぼう<br>白菜のゆず甘酢和え                         | ご飯<br>エビとれんこんのハーブ炒め<br>あさりと菜の花のサラダ                      | ご飯<br>拌三条<br>ピーマンのコンソメ炒め                           |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |
| 昼食 | 基本食 | ご飯<br>鮭のゆかり焼き<br>付け合わせ<br>青菜とじゃこの煮びたし<br>ブロッコリーとさつま芋のサラダ | ご飯<br>豚肉ときのこのさっと煮<br>粉ふきいものチーズ風味<br>なすの味噌炒め                    | ご飯<br>クロメヌケの味噌マヨ焼き<br>付け合わせ<br>ソーセージの酢豚風<br>根菜のたらこ煮       | ご飯<br>回鍋肉<br>えび団子のスープ煮<br>けんちん煮                           | ご飯<br>おでん<br>昆布の炒り煮<br>麻婆春雨                      | ご飯<br>鶏肉のにんにく塩麹焼き<br>付け合わせ<br>ふきと豚肉の炒め煮<br>もやしのチャンプルー   | ご飯<br>クリームシチュー<br>マカロニサラダ<br>プリン                   |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |
|    | 基本食 | ご飯<br>豚の塩麹生姜焼き<br>高野の煮合せ<br>里芋の明太マヨ和え                    | ご飯<br>ぶりの煮付け<br>付け合わせ<br>マセドアンサラダ<br>キャベツのフレーク炒め               | ご飯<br>鶏肉のケチャップソース焼き<br>付け合わせ<br>菜の花のペペロンチーノ<br>いんげんのくるみ和え | ご飯<br>さわらの田楽<br>付け合わせ<br>クラムチャウダー<br>わかめの生姜酢              | ご飯<br>豚のねぎ塩<br>付け合わせ<br>かぼちゃの煮物<br>きゅうりとオクラおかか和え | ご飯<br>シルバーの西京焼き<br>付け合わせ<br>ポテトサラダ<br>人参とツナの炒め物         | ご飯<br>鶏肉じゃが<br>がんもの煮物<br>エリンギのオイスター炒め              |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |
|    |     | 26日  |  |   |   |  | 27日   |  |      |       |     | 28日      |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |          |       |      |       |     |

## 2023年2月度 献立表(普通食)

|    | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 平均 | 1347            | 51.1         | 32.8      | 212.6       | 5.4       |

|    |     | 日<br>26日  |       |      |       |     | 月<br>27日                                  |       |      |       |     | 火<br>28日  |       |      |       |     | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----|---|-------|------|-------|-----|---|-------|------|-------|-----|---|-------|------|-------|-----|---|---|---|---|
|    |     | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | エネルギー                                     | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  |   |   |   |   |
|    |     | 1340  | 51.5  | 34.8 | 204.6 | 4.1 | 1268                                      | 50.9  | 29.1 | 207.6 | 5.4 | 1434  | 59.3  | 35.7 | 218.9 | 5.6 |   |   |   |   |
| 朝食 | 基本食 | ご飯<br>キャベツの味噌炒め<br>人参の白和え                               |       |      |       |     | ご飯<br>大豆とカリフラワーコンソメ煮<br>エリンギのたらこ炒め        |       |      |       |     | ご飯<br>じゃがいものじゃこバター<br>酢の物                             |       |      |       |     |   |   |   |   |
| 昼食 | 基本食 | ご飯<br>豚肉とかぼちゃの煮物<br>洋風玉子とじ<br>茄子カレー                     |       |      |       |     | ご飯<br>赤魚と巾着の煮合せ<br>煮菜<br>和風ごぼうサラダ         |       |      |       |     | ご飯<br>たけのこのマーボー丼<br>高野の煮びたし<br>ごぼうソテー                 |       |      |       |     |   |   |   |   |
| 夕食 | 基本食 | ご飯<br>さばレモン風味焼き<br>付け合わせ<br>厚揚げと小松菜のオイスター炒め<br>青菜のわさび和え |       |      |       |     | ご飯<br>牛肉と菜の花の塩麹炒め<br>里芋の柚子煮<br>キャベツのゴマおほか |       |      |       |     | ご飯<br>かわいいの味噌煮<br>付け合わせ<br>青菜とあさりのソテー<br>ブロッコリーの梅マヨ和え |       |      |       |     |   |   |   |   |