



# 今月のお楽しみメニュー

2022年11月



## 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。



## 高野の 和風麻婆丼

高野の和風マーボー丼は、温めて  
ご飯にかけてください。



## 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れて  
おります。皿に盛り、各種具材を上  
に飾ってください。



## 肉うどん

※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、具と  
だしは温めてください。だしは 200cc  
の水で希釈してください。具とだしを  
うどんにかけ、かまぼこと天かすを  
のせてください。



## 牛丼

牛丼は、温めて  
ご飯にかけてください。



## 焼き鳥丼

焼き鳥丼はご飯の上に、鶏肉、ししとう、  
玉子、のり、紅生姜をのせてください。

## きのこことさつま芋ご飯

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。

## 栗ご飯

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。

※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

## 2022年11月度 献立表(普通食)

	1日あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1373	50.6	33.7	215.2	5.7

		日					月					火 1日					水 2日					木 3日					金 4日					土 5日									
		1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩					
朝食	基本食	1397	51.8	40.3	208.4	4.7						1328	50.0	31.5	213.2	5.7	1476	50.5	40.9	231.5	5.5	1267	50.8	27.5	204.8	5.1	1334	53.5	24.7	224.8	6.1										
	基本食						ご飯 麻婆春雨 もやしとわかめのおかか和え	ご飯 キャベツのスープ煮 白菜のめんたいこ和え	ご飯 こんにゃくと玉ねぎ生姜焼き ゴマ酢和え	ご飯 五目煮豆 なめたけおろし	ご飯 ごぼうとさつま芋の甘辛炒め インゲンのたらこ和え																														
	昼食	基本食						ご飯 ファヒータス(メキシコ料理) 豆腐のふわふわ枝豆 なすの甘酢漬け	ご飯 赤魚と巾着の煮合せ なすとわかめのペペロンチーノ風 かぼちゃのカレー煮	ご飯 ポークカレー グリーンサラダ バナナ	ご飯 ほっけの塩焼き 付け合わせ 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え パスタと野菜のソテー	ご飯 高野の和風麻婆丼 里芋の海苔まぶし キャベツと豆のトマト煮																													
夕食	基本食						ご飯 さわらの梅煮 付け合わせ ハムのマリネ 人参とツナの炒め物	ご飯 厚揚げとごぼうの煮物 かにかま玉子ロール きゅうりと油あげのなます	ご飯 さばの味噌煮 付け合わせ 青梗菜と豚の胡椒炒め シルバーサラダ	ご飯 鶏肉の韓国風焼き 付け合わせ 青梗菜の中華和え 竹輪とにら炒め	ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ チャブチェ風 わかめサラダ																														
		6日					7日					8日					9日					10日					11日					12日									
		1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日あたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩					
		1445	49.6	48.0	205.7	4.6	1350	48.7	28.9	223.8	6.0	1287	43.1	25.6	230.4	6.4	1424	49.0	38.9	222.7	6.5	1362	52.8	38.7	205.3	5.2	1421	51.9	29.2	214.3	4.9	1388	52.4	25.9	220.2	5.6					
朝食	基本食	ご飯 ひじきの白和え あさりとにらの炒め物	ご飯 目玉焼き グリーンピースのバターソテー	ご飯 れんこんとひき肉の金平風 もやし浸し	ご飯 白菜とあさりの煮びたし 茄子の生姜醤油和え	ご飯 炒り豆腐 えのきとしらたきの炒め煮	ご飯 ちくわともやし炒め 酢の物	ご飯 ひじきの煮物 生姜醤油和え																																	
	昼食	基本食	ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 付け合わせ ほうれん草とひき肉ソテー 卵のポテトサラダ	ご飯 ハンバーグきこり風 付け合わせ 青菜とベーコンスープ煮浸し さつま芋と油揚げ煮	散らし寿司 きのこの炒め煮 ゼリー(オレンジ)	肉うどん(企画) 塩麹かぼちゃの煮物 バナナ	ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ きゅうりとちくわのサラダ マーボーキャベツ	ご飯 鶏肉じゃが 玉子焼き ほうれん草ときのこのソテー	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 白菜のそぼろ炒め 大根の炒め煮																																
夕食	基本食	ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 巾着煮 なすとピーマンのみそ炒め	ご飯 メバルの煮付け 付け合わせ 茄子カレー 磯辺和え	ご飯 トルコ風肉団子 付け合わせ ブロッコリーとベーコンにんにく炒め 大葉の酢の物	ご飯 たらのクリームソースかけ 付け合わせ 竹の子と豚肉の味噌バター炒め おくらとササミのサラダ	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 がんもと野菜の炊き合わせ 豆苗と揚げのポン酢和え	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 付け合わせ スパゲッティサラダ おくらの煮びたし	ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め さつま芋のオレンジ煮 山菜の和え物																																	
		13日					14日					15日					16日					17日					18日					19日									

## 2022年11月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1373	50.6	33.7	215.2	5.7

		日 13日					月 14日					火 15日					水 16日					木 17日					金 18日					土 19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	1369	58.1	30.2	217.7	6.0	1274	47.3	25.6	215.9	6.8	1335	50.0	30.7	210.3	4.7	1252	44.7	25.3	215.7	5.3	1525	48.5	50.4	219.1	5.9	1388	52.7	40.3	205.2	6.6	1297	46.4	30.5	211.5	4.7
	基本食	ご飯 青菜とじゃこの煮びたし 豆苗とベーコン炒め	ご飯 青梗菜の炒め物 切干ときゅうりの和え物	ご飯 青菜と高野煮 人参とツナ炒め	ご飯 厚揚げのおくらおろし煮 山菜の和え物	ご飯 野菜のクリーム煮 酢の物	ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 梅おかか和え	ご飯 コンソメ煮 インゲンのごまマヨネーズ																												
昼食	基本食	1369	58.1	30.2	217.7	6.0	1274	47.3	25.6	215.9	6.8	1335	50.0	30.7	210.3	4.7	1252	44.7	25.3	215.7	5.3	1525	48.5	50.4	219.1	5.9	1388	52.7	40.3	205.2	6.6	1297	46.4	30.5	211.5	4.7
	基本食	ご飯 豚の卵とじ かぶの煮物 ほうれん草のマリネ	ご飯 さわらのしそごま焼き 付け合わせ じゃが芋とソーセージのマスタード炒め 小松菜とわかめのさつと煮	ご飯 鶏の海苔塩パン粉焼き 付け合わせ えびの青しそ和え あさりとキャベツのスープ煮	ご飯 シルバーのカレームニエル 付け合わせ じゃが芋のマーボー風 昆布と切干の炒め煮	ご飯 牛丼 炊き合わせ ほうれん草の中華炒め	きのことさつま芋ご飯 さばのねぎ焼き 付け合わせ 白菜とあさりの中華煮 厚揚げとなすのピーナッツ炒め	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 かにかま玉子ロール 鯖とツナの炒め物																												
夕食	基本食	1369	58.1	30.2	217.7	6.0	1274	47.3	25.6	215.9	6.8	1335	50.0	30.7	210.3	4.7	1252	44.7	25.3	215.7	5.3	1525	48.5	50.4	219.1	5.9	1388	52.7	40.3	205.2	6.6	1297	46.4	30.5	211.5	4.7
	基本食	ご飯 クロメヌケの西京焼き 付け合わせ 鶏団子のトマトシチュー 鮭としらたきのごま炒め	ご飯 豚肉のおろし煮 炊き合わせ いんげんのごま和え	ご飯 ほきのみりん焼き 付け合わせ ひじきの五目煮 なすの味噌和え	ご飯 オムレットマトソース 付け合わせ ピーマンのソテー 海藻和え	ご飯 赤魚の塩麹梅焼き 付け合わせ ブロッコリーポテト ナムル	ご飯 温豚しゃぶしゃぶ 大根の煮物 人参とハムのマスタードマヨ和え	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 小松菜のソース炒め 人参の白和え																												
		20日					21日					22日					23日					24日					25日					26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	1334	51.0	21.5	223.1	6.2	1415	51.2	41.2	210.4	4.9	1276	53.0	26.6	207.1	5.7	1396	49.7	35.5	220.4	6.1	1242	41.6	24.6	214.6	4.9	1350	51.3	30.7	213.4	5.7	1597	62.3	51.3	219.7	8.7
	基本食	ご飯 白菜の甘酢和え 水菜の煮浸し	ご飯 ごぼうの煮浸し 穴子の酢の物	ご飯 青梗菜とエビの炒め物 マカロニフレンチサラダ	ご飯 ベーコンと茄子のトマト炒め 人参たらこ炒め	ご飯 白菜の洋風煮びたし ごぼうのソテー	ご飯 かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 大根サラダ	ご飯 春雨とひき肉の炒め煮 なすのオランダ煮																												
昼食	基本食	1334	51.0	21.5	223.1	6.2	1415	51.2	41.2	210.4	4.9	1276	53.0	26.6	207.1	5.7	1396	49.7	35.5	220.4	6.1	1242	41.6	24.6	214.6	4.9	1350	51.3	30.7	213.4	5.7	1597	62.3	51.3	219.7	8.7
	基本食	ご飯 かれいの幽庵焼き 付け合わせ さつま芋のジャーマンポテト なすのひき肉炒め	ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ 小松菜の卵とじ 春雨の生姜炒め	ご飯 めばるのみそ漬け焼き 付け合わせ チリコンカン 大根とツナの炒め物	ご飯 鶏団子の中華あん ササミとほうれん草のゴママヨ和え クラムチャウダー	ご飯 おでん 豚肉とピーマンの味噌炒め きのこマリネ	ご飯 すき焼き エビ団子のキムチチゲ 鶏ともやしの中華風炒め	ご飯 焼き鳥丼 キャベツと卵のゴマダレサラダ ポークビーンズ																												
夕食	基本食	1334	51.0	21.5	223.1	6.2	1415	51.2	41.2	210.4	4.9	1276	53.0	26.6	207.1	5.7	1396	49.7	35.5	220.4	6.1	1242	41.6	24.6	214.6	4.9	1350	51.3	30.7	213.4	5.7	1597	62.3	51.3	219.7	8.7
	基本食	ご飯 親子煮 かぼちゃと昆布の煮物 ピリ辛こんにゃく	ご飯 太刀魚のマスタード焼き 付け合わせ もやしと豚のさっぱり和え 糸こんにゃくとツナの金平	ご飯 豚肉の五目うま煮 がんもの煮物 わかめ和え	ご飯 あじの照り焼き 付け合わせ きぬさやとえびのバターソテー きゅうりもみ	ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ かぶの煮物 なめこみぞれ和え	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ シーフードクリームパスタ 菜種和え	ご飯 豚とれん根の照り煮 ねぎみそ大根 青菜のからし和え																												
		27日					28日					29日					30日																			

## 2022年11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	1373	50.6	33.7	215.2	5.7

		日 27日					月 28日					火 29日					水 30日					木	金	土
		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			
朝食	基本食	1345	46.9	31.7	203.5	5.2	1453	53.6	42.4	218.0	4.7	1439	53.2	40.9	209.9	6.0	1420	53.2	31.4	214.8	5.7			
		ご飯 れんこんの煮物 いんげんとベーコンのソテー	ご飯 ラタトゥイウ(フランス料理) モロヘイヤと竹輪和え	ご飯 高菜ビーフン みつばのマヨネーズ和え	ご飯 れん根の高菜炒め 人参金平																			
	昼食	基本食	ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め 豆腐焼きのあんかけ 野菜とさつま揚げの炒め物	ご飯 鮭のチーズパン粉焼き 付け合わせ かぼちゃのマーボー風 高野とかにカマの煮物	ご飯 豚の生姜焼き 付け合わせ 青菜とあさりの煮びたし 鶏肉とブロッコリーの炒め物	栗ご飯 ほきの卵マヨネーズ焼き 付け合わせ きのこひじきの中華煮物 豚肉のおろし和え																		
夕食	基本食	ご飯 ぶりのにんにくしょうゆ焼き 付け合わせ なすの揚げだし キャベツの生姜和え	ご飯 牛肉とキャベツのごま味噌炒め 五目玉子焼き もやしと揚げのごま酢	ご飯 さわらの山椒焼き 付け合わせ なすとわかめのベベロンチーノ風 人参とおくらのサラダ	ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 かぼちゃのバター焼き 白菜サラダ																			