



# 今月のお楽しみメニュー

2025年1月



豚キムチ丼

豚キムチ丼は、温めてご飯にかけ、上に目玉焼きをのせてください。



豚汁うどん

※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100cc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。



チキンカレー

チキンカレーは、温めてご飯にかけてください。



まぜ寿司

まぜ寿司は、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。血に盛り、紅生姜を上に飾ってください。



タコライス

タコライスは、温めてご飯にかけてください。



玉子丼

玉子丼は、温めてご飯にかけてください。

## 赤飯 (元旦昼)

1人0.5合の白米に小豆とだし汁を入れ、通常の水加減で炊いてください。  
(お好みにより少量もち米に替えていただいても美味しく召し上がれます)

## 鶏ときのこの炊き込みご飯

だし汁を1人20gと人数分のお米(1人0.5合計算)と水を通常的位置まで入れ、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

## 2025年1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	1322	48.5	30.0	213.5	4.7

	日					月					火					水					木					金					土																							
	1日					2日					3日					4日					5日					6日					7日					8日					9日					10日					11日			
	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)																			
基本食	1617	64.0	45.8	235.1	6.1	1275	45.0	19.3	229.9	4.5	1317	51.2	30.6	212.7	5.2	1339	56.1	31.7	207.1	5.1																																		
基本食	ご飯 白菜と水菜の煮浸し 小松菜とわかめのさっと煮					ご飯 豆と野菜の炒め煮 ブロッコリーとかにかま炒め					ご飯 野菜炒め(中華) 切干大根煮					ご飯 ごぼうとひき肉炒め 切り昆布と豚のチャブチェ風																																						
基本食	赤飯(真空) ミニおせち真空2022~					ご飯 ほきの磯辺焼き 付)ほうれん草の煮浸し さつま芋とピーマンじゃこ炒め 大根と昆布の煮物					ご飯 カレーのゴマ焼き 付)青梗菜とコーンのソテー じゃが芋のカレー炒め 豚肉のボン酢炒め					ご飯 チキンソテーデミソース 付)じゃが芋ソテー 根菜のごま煮 小松菜チャンブルー																																						
基本食	ご飯 麻婆茄子(豚) 炊き合わせ(えびあられ) たけのこおかか炒め					ご飯 豚肉ときのこの旨煮 さつま芋のレーズン煮 カリフラワーゆかり和え					ご飯 豚肉のおろし煮 塩麹かぼちゃの煮物 青菜とあさりのソテー					ご飯 あじの蒲焼 付)インゲンソテー キャベツのフイヨンスープ(マカロニ) 麩とツナの炒め物																																						
基本食	ご飯 もやしのごま炒め(ちくわ) 切干大根と高野の煮物					ご飯 五目煮豆 甘辛煮					ご飯 大根とさつま揚げの炒め煮 かにかまのサラダ					ご飯 豆乳シチュー わかめときゅうりのボン酢和え					ご飯 小松菜とわかめのさっと煮 人参とおくらのサラダ					ご飯 ごぼうの煮浸し 海藻和え					ご飯 切干大根と高野の煮物 カリフラワーと卵のサラダ																							
基本食	ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 炊き合わせ(信田巻き) おくらとなす味噌炒め					ご飯 ぶりの照り焼き 付)金平れんこん 五色なます 高野とかにかまの煮物					ご飯 つくねとわかめ炊き合わせ キャベツとえびのバターソテー もやしのチャンブルー					ご飯 赤魚の幽庵焼き 付)キャベツのおかか和え きのこじゃが芋のソテー 白菜の炒め煮(さつま揚げ)					ご飯 鶏肉の味噌焼き 付)青梗菜の和え物 さつま芋のジャーマンポテト 大根とあさりの煮浸し					ご飯 オムレツミートソース 付)じゃが芋ソテー 鶏と野菜のミルクシチュー カスレ(フランス煮込み料理)					ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)小松菜の和え物 いんげんの甘辛炒め 麩とツナの炒め物																							
基本食	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付)キャベツソテー じゃが芋の金平 コロッケ(30g)					ご飯 ゆで豚のねぎたれ さつま芋甘煮 青菜のわさび和え					ご飯 あじの西京焼き 付)小松菜の煮浸し 鶏キムチ炒め カリフラワーゆかり和え					ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 かぶの煮物 もやしごま和え					ご飯 鮭のゆかり焼き 付)木の葉しんじょ キャベツとさつま揚げの炒め物 いんげんの柚子こしょうマヨ和え					ご飯 根菜と鶏肉の炊き合わせ ひじきの白和え エリンギのオイスター炒め					ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 炊き合わせ(がんも) 酢の物(春雨)																							
	12日					13日					14日					15日					16日					17日					18日																							

# 2025年1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	1322	48.5	30.0	213.5	4.7

	日 12日					月 13日					火 14日					水 15日					木 16日					金 17日					土 18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	1273	47.0	24.4	214.4	5.0	1202	48.1	20.2	205.0	5.2	1302	44.4	35.3	204.5	3.3	1332	47.5	34.6	210.8	4.2	1238	45.2	22.7	211.6	5.9	1357	47.8	36.2	212.8	4.7	1259	47.8	26.0	211.6	6.3	
基本食	ご飯 厚揚げとピーマンの甘辛炒め ブロッコリーとさつま芋のサラダ					ご飯 インゲンとしらすのソテー 絹さやの土佐和え					ご飯 もやしと豚のさっぱり煮 なすの胡麻和え					ご飯 大根の煮浸し カリフラワーの生姜炒め					ご飯 根菜のたらこ煮 インゲンのごまマヨネーズ					ご飯 厚揚げとなすのピーナッツ炒め 大根サラダ(青じそ)					ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め 野菜の甘酢漬け(白菜)					
基本食	ご飯 豚キムチ丼 けんちん煮 ビーフン炒め					ご飯 たらのみりん焼き 付)小松菜の胡麻和え 炒り豆腐 キャベツの白味噌炒め					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 ごぼうのパターソテー					ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め 焼き餃子 卵のポテトサラダ					ご飯 ほきのねぎ焼き 付)青梗菜おかか和え ソーセージの酢豚風 厚揚げのカツ煮風					ご飯 鶏肉の焼き南蛮 青菜とベーコンスープ煮浸し ごぼうと昆布ごま炒め					豚汁うどん(施設) キャベツのケチャップ炒め 小松菜の炒め物					
基本食	ご飯 ホキの照り煮 付)小松菜の煮浸し かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 春雨のごまダレ					ご飯 高野の和風麻婆 大根の鶏あんかけ 海藻和え					ご飯 タンドリーチキン 付)キャベツサラダ かにかまとチンゲン菜の玉子とじ 昆布とほうれん草和え					ご飯 さばのカレームニエル 付)スパゲッティナポリタン キャベツの浅漬け おから					ご飯 高野とつくねの煮物 青菜ソテー 人参の白和え					ご飯 キャベツと豚肉の柔らか煮 五目巾着 菜果なます					ご飯 ぶりのにんにくしょうゆ焼き 付)ポン酢和え エビとれんこんのハーブ炒め ほうれん草の海苔和え					
	19日					20日					21日					22日					23日					24日					25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	1360	47.3	29.2	213.3	4.9	1346	42.3	37.8	211.5	4.6	1455	45.9	34.5	233.5	4.9	1268	54.4	18.7	204.5	4.8	1350	44.6	35.3	214.3	5.1	1303	49.6	34.2	207.6	4.0	1375	52.9	19.5	233.1	5.0	
基本食	ご飯 五目炒り豆腐 こんにゃくのピリ辛炒め					ご飯 なすの青しそ和え カリフラワーのカレー炒め					ご飯 ひじきの白和え 竹輪とにら炒め					ご飯 ピーフン炒め きゅうりのたらこ和え					ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 ひじき炒め					ご飯 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 おくらのわさび和え					ご飯 スパサラダ きのこ豆苗の塩麹炒め					
基本食	ご飯 鮭の磯辺焼き 付)インゲンソテー キャベツと卵のごまダレサラダ シーフードトマトパスタ					ご飯 肉団子と白菜のオイスター煮 かぼちゃサラダ 大根とあさりの煮浸し					ご飯 チキンカレー(施設) 根菜サラダ(施設) 黒糖まんじゅう					炊きこみご飯(鶏ときのこ)A めばるのピリ辛味噌焼き 付)小松菜ピーナッツ和え キャベツの柚子こしょう炒め チャウダー					ご飯 ハンバーグステーキ 付)スパ+ブロッコリー 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え 小松菜の炒め物					ご飯 豚の卵とじ コロツケ(30g) 金平ごぼう(野菜)					まぜ寿司(えび) あじのみりん焼き 付)白菜の胡麻和え 抹茶まんじゅう					
基本食	ご飯 鶏ごま味噌肉じゃが 小松菜ともやし和え れんこんの塩麹炒め					ご飯 豚の生姜焼き がんも野菜の炊き合わせ(しいたけ) もやしと豆苗炒め					ご飯 ほっけのパター醤油焼き 付)マカロニサラダ 大根と白菜の甘味噌煮込み ほうれん草の柚子こしょうバター炒め					ご飯 鶏肉の中華風炒め物 里芋の海苔まぶし ささみのドレッシング和え					ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 塩麹かぼちゃの煮物 いんげんのくるみ和え					ご飯 赤魚の生姜煮 付)炊き合わせ(花がんも) キャベツのナムル なすとピーマンのみそ炒め					ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 里芋の柚子味噌煮 カレー炒め					
	26日					27日					28日					29日					30日					31日										

## 2025年1月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1322	48.5	30.0	213.5	4.7

	日					月					火					水					木					金					土
	26日					27日					28日					29日					30日					31日					
	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	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	
	1343	48.9	36.8	206.5	5.1	1306	48.6	35.3	200.7	3.8	1289	47.2	25.0	219.5	4.7	1368	50.9	32.9	216.4	4.3	1371	46.2	37.3	213.6	4.6	1282	42.5	30.3	213.2	4.5	
基本食	ご飯 小松菜のソース炒め 鮭としらたきのごま炒め					ご飯 わかめともやしのごま炒め いんげんの白和え					ご飯 高菜ピーフン なすの味噌和え					ご飯 れんこんの煮物 野菜の甘酢漬け(キャベツ)					ご飯 切干大根高菜和え こんにゃくとさつま揚げの金平風					ご飯 白菜のミルク煮 おくらとササミのサラダ					
基本食	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付) マカロニソテー きゅうりとちくわのサラダ 厚揚げとごぼうのピーナッツ炒め					ご飯 豚とれん根の照り煮 ぜんまいとあげの煮物 野菜とさつま揚げの炒め物					ご飯 かれのい幽庵焼き 付) 青梗菜和え ポークチャップ 白菜の炒め煮(ちくわ)					ご飯 タコライス いんげんの香味炒め 高野のみぞれ煮					ご飯 酢豚風(豚) 里芋の塩味煮 ツナサラダ					ご飯 玉子丼(肉なし) キャベツとじゃこのオイスター炒め ビビンバ風					
基本食	ご飯 豚の鉄板焼き 高野の煮合せ(しいたけ) 昆布とツナのサワー漬け					ご飯 鶏の照り焼き 付) ほうれん草のおかか和え マカロニのカレーソテーC コールスロー					ご飯 豚肉のおろし煮 かぼちゃのレーズン煮 酢の物(卵)					ご飯 さわらの生姜醤油焼き 付) 大根なます 豚肉とピーマンの味噌炒め 昆布とおくらの胡麻和え					ご飯 鶏肉のゴマ焼き 付) キャベツサラダ和風 なすとかまぼこの煮物 昆布の佃煮					ご飯 厚揚げと豚の甘味噌炒め じゃが芋の煮付け 生姜酢和え					