今月のお楽しみメニュー

2024年7月

〈お知らせ〉今月から、カレーやハヤシライスなどルーを使用したメニューは、施設様側で希釈していただくようになりました。ご協力をお願い致します。

焼肉丼

焼肉丼は、温めてご飯にかけてください。

豆腐と卵丼

豆腐と卵丼は、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っております。皿に盛り、各種具材を上に飾ってください。

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。

ハヤシライス

ハヤシライスは、鍋に移し、1人70gの水かお湯で希釈して温めてご飯にかけてください。
※袋ごと湯煎してから鍋に移していただくと、袋から出しやすくなります。

冷しゃぶうどん

うどんはお好みの固さに茹で、冷水にとり、豚しゃぶ、野菜などを飾ってください。
うどんつゆは1人25gの水で希釈してかけてください。

夏期（7～9月）は、変わりご飯の提供をお休みさせていただきます

※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7月度 献立表(普通食)

	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1312	47.6	30.2	211.4	4.8

	日	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日	6日
		ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩
		1222 / 44.3 / 21.5 / 211.1 / 4.3	1244 / 48.4 / 24.8 / 207.8 / 5.1	1285 / 42.5 / 25.1 / 221.4 / 3.6	1363 / 48.7 / 37.1 / 207.5 / 4.2	1389 / 50.5 / 34.0 / 220.2 / 3.8	1310 / 58.5 / 28.5 / 206.7 / 5.1
朝食 基本食		ご飯 けんちん炒め きゅうりとちくわのおかか和え	ご飯 小松菜のオイスター炒め キャベツくるみ和え	ご飯 キャベツと竹輪の煮浸し 鮭としらたきのごま炒め	ご飯 ビーフン炒め なすの味噌和え	ご飯 茄子カレー ほうれん草のくるみ和え	ご飯 大根と昆布の煮物 カリフラワーゆかり和え
昼食 基本食		ご飯 豚の漬け焼き 付け合わせ かぼちゃのほっくり煮 青菜ソテー	ご飯 赤魚の塩麹梅焼き 付け合わせ スパゲッティナポリタン 白菜の炒め煮	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 付け合わせ 華風炒め 切干大根のサラダ	ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ れんこんのそぼろ煮 けんちん煮	ご飯 鶏肉の卵マヨネーズ焼き 付け合わせ エビとトマトのスパゲッティー 根菜の味噌煮	ご飯 焼肉丼 ふきと豚肉の炒め煮 根菜のたらこ煮
夕食 基本食		ご飯 ほきの磯辺焼き 付け合わせ 山菜パスタ 野菜の甘酢漬け	ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 高野の煮合せ きゅうりの塩昆布和え	ご飯 厚揚げとごぼうの煮物（肉なし） さつま芋甘煮 きゅうりもみ	ご飯 回鍋肉 信田巻 青菜のからし和え	ご飯 白菜と海鮮塩炒め さつま芋のオレンジ煮 昆布豆	ご飯 ほっけの香味焼き 付け合わせ あさり入り炒り豆腐 いんげんのごま和え
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩
	1402 / 43.4 / 42.7 / 216.4 / 5.4	1226 / 46.0 / 24.0 / 210.0 / 5.0	1356 / 43.2 / 34.3 / 214.2 / 5.9	1299 / 44.4 / 34.4 / 210.8 / 6.1	1308 / 47.7 / 33.7 / 203.4 / 5.0	1279 / 50.0 / 30.4 / 200.7 / 4.5	1351 / 52.7 / 25.2 / 210.3 / 4.9
朝食 基本食	ご飯 スパサラダ ほうれん草と昆布ソテー	ご飯 金平ごぼう おくらの玉子とじ	ご飯 大根とツナの炒め物 わかめのおかず和え	ご飯 大豆と野菜のトマト煮 昆布とほうれん草和え	ご飯 小松菜とわかめのさっと煮 いんげんオリーブ油煮	ご飯 キャベツとめかぶおかか和え カリフラワー炒め	ご飯 春雨とひき肉の炒め煮 枝豆と竹輪の玉子とじ
昼食 基本食	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 かぼちゃのいとこ煮 和風サラダ	ご飯 かれいの磯辺焼き 付け合わせ わかめと竹輪サラダ ポークビーンズ	ご飯 鶏肉のつけ焼き 付け合わせ いんげんとベーコンにんにく炒め 青梗菜の炒め物	ご飯 豆腐と卵丼 なすとわかめのペペロンチーノ風 じゃが芋のミートソース焼き	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 里芋の塩味煮 ひじきれん根サラダ	ご飯 あじのカレームニエル 付け合わせ ごぼうサラダ 鶏肉と小松菜のホイコーロー	ご飯 鶏肉生姜炒め 大根の味噌かけ なすの甘酢漬け
夕食 基本食	ご飯 高野とつくねの煮物 もやしとひき肉甜麺醤炒め ブロッコリーとベーコンのソテー	ご飯 牛肉おろし煮 付け合わせ 里芋の煮物 おかか和え	ご飯 ハンバーグステーキ 付け合わせ キャベツのゴマ酢 ピーマンバターしょうゆ炒め	ご飯 和風焼肉 ミニロールキャベツ きゅうりのたらこ和え	ご飯 厚揚げオイスター炒め（海鮮） 五目巾着 白菜とハムのサラダ	ご飯 豚肉の五目うま煮 炊き合わせ エリンギとピーマンの金平風	ご飯 たらのバター醤油焼き 付け合わせ 五目炒り豆腐 わかめとあさりの煮物
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日

2024年7月度 献立表(普通食)

	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1312	47.6	30.2	211.4	4.8

	日	月	火	水	木	金	土
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1271	1291	1342	1360	1440	1286	1341
たんぱく質	45.4	46.5	48.0	48.3	46.0	47.6	51.4
脂質	30.6	29.2	34.9	36.1	35.2	27.2	25.2
炭水化物	207.1	210.1	208.6	212.2	216.4	209.6	214.7
食塩	3.6	4.2	4.2	4.2	7.4	4.8	3.8
朝食 基本食	ご飯 昆布と切干の炒め煮 ふきのコンソメ煮	ご飯 青菜とエビの塩炒め ピーマンとツナの中華和え	ご飯 あさりとキャベツのスープ煮 竹輪とにら炒め	ご飯 クリーム煮 いんげんのくるみ和え	ご飯 かぼちゃのスープ煮 なすとピーマンのみそ炒め	ご飯 ポテトミート わかめ和え	ご飯 厚揚げのおろし煮 切干大根の炒め煮
昼食 基本食	ご飯 白身魚の味噌焼き（メル） 付け合わせ マカロニサラダ 白菜と厚揚げの中華炒め（海鮮）	ご飯 鶏肉の梅焼き 付け合わせ じゃが芋の明太バター シーフードトマトパスタ	ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ じゃが芋とピーマンのソテー 揚げ茄子のおろし和え	ご飯 肉豆腐 里芋の柚子味噌煮 ソース焼きそば	散らし寿司 ツナと切干の生姜浸し プチデザート	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 豆腐のふわふわ枝豆 もやしのチャンプルー	ご飯 シルバーの味噌焼き 付け合わせ キャベツのナムル かぼちゃの三色炒め
夕食 基本食	ご飯 酢豚風 かぼちゃのあんかけ なすの胡麻和え	ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ ポークチャップ ビーンズサラダ	ご飯 牛肉カレーケチャップ炒め 焼き豆腐あんかけ ほうれん草の青海苔和え	ご飯 さわらのマスタードマヨ焼き 付け合わせ 麩チャンプルー おくらとササミのサラダ	ご飯 鶏の海苔塩パン粉焼き 付け合わせ 里芋のグラタン風 酢の物	ご飯 ほきのマスタード焼き 付け合わせ 鶏肉のピーナッツ炒め 人参のごま味噌和え	ご飯 鶏肉じゃが 春雨の生姜炒め カリフラワーと卵のサラダ
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1369	1320	1353	1279	1310	1258	1294
たんぱく質	54.7	41.0	45.7	43.8	55.3	47.2	47.4
脂質	32.0	31.5	33.9	30.5	23.7	26.5	33.4
炭水化物	215.7	221.3	218.1	208.6	207.3	211.1	207.1
食塩	5.9	5.2	6.0	3.8	4.8	4.2	5.9
朝食 基本食	ご飯 たらこスパゲッティ いんげんの白和え	ご飯 こんにゃくと玉ねぎ生姜焼き わかめともやしのごま炒め	ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 海藻サラダ	ご飯 豚肉とピーマンの味噌炒め こんにゃくのピリ辛炒め	ご飯 昆布の炒り煮 うざく	ご飯 小松菜のソース炒め 人参としめじの甘辛煮	ご飯 インゲンと豚の味噌炒め 青菜のナムル
昼食 基本食	ご飯 豚キムチ丼 絹さやの卵とじ 高菜の炒め物	ご飯 鶏団子の中華あん 煮浸し ごぼうサラダ	ご飯 ハヤシライス 小松菜の炒め煮 ツナと昆布のパスタ	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 厚揚げの含め煮 おから入りポテトサラダ	ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 炊き合わせ ひじきの煮物	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 ツナじゃがサラダ れんこんのごま煮	冷しゃぶうどん ぜんまいの炒め煮 ミニ大福
夕食 基本食	ご飯 赤魚の生姜煮 付け合わせ チリコンカン 揚げ茄子のポン酢かけ	ご飯 豚肉と茄子の高菜炒め 炊き合わせ キャベツの甘酢	ご飯 さばのねぎ焼き 付け合わせ れんこんとピーマンのサラダ もやしのソテー	ご飯 オムレツきのこソース 付け合わせ 鶏キムチ炒め キャベツの薬味和え	ご飯 かれいの漬け焼き 付け合わせ イタリア風ツナサラダ もやしとひき肉のカレー炒め	ご飯 牛肉のソテーおろしソース 付け合わせ ブロッコリーの玉子焼き ささみのドレッシング和え	ご飯 鶏肉の柚子こしょう照り焼き 付け合わせ かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ ほうれん草のバターソテー
	28日	29日	30日	31日			

2024年7月度 献立表(普通食)

	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1312	47.6	30.2	211.4	4.8

		日	月	火	水	木	金	土
		28日	29日	30日	31日			
		ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩			
		1291 / 45.8 / 33.8 / 210.1 / 3.6	1257 / 49.4 / 15.9 / 215.3 / 4.6	1308 / 42.8 / 27.5 / 223.3 / 5.1	1279 / 49.6 / 31.9 / 196.7 / 5.1			
朝食	基本食	ご飯 マーボーキャベツ なすのオランダ煮	ご飯 キャベツの白味噌炒め 竹輪とわかめのぬた風	ご飯 切干大根と高野の煮物 キャベツの梅マヨ和え	ご飯 青菜とベーコンスープ煮浸し ピーマンの三色中華金平			
昼食	基本食	ご飯 たらのカレークリーム 付け合わせ タラモサラダ 青菜とあさりのソテー	ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め ほっくりかぼちゃ れんこんとごぼうの煮しめ	ご飯 豚の生姜煮 付け合わせ じゃがいもと竹輪の煮物 豆乳シチュー	ご飯 鶏肉のあっさり煮 なすのおろしぽん酢 しらたきと豚の甘辛炒め			
夕食	基本食	ご飯 豚肉と白菜煮 コロッケ 生姜酢和え	ご飯 めばるのしそごま焼き 付け合わせ 麻婆春雨 大根サラダ	ご飯 肉団子の煮物 拌三糸 人参ひじきカレー炒め	ご飯 あじのあんかけ 厚揚げのカツ煮風 おくらと昆布のゴマ和え			