



# 今月のお楽しみメニュー

2023年4月



## きつね丼

きつね丼は、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。



## 玉子丼

玉子丼は、温めてご飯に  
かけてください。



## 高菜そぼろ丼

高菜そぼろ丼は、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



## わかめうどん

※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1人200ccの水で希釈し、うどん  
にかけ具材をのせてください。

## ごぼうと牛肉の混ぜご飯

ごぼうと牛肉の混ぜご飯の具は、  
温めてから炊いたご飯に混ぜて  
ください。

## たけのご飯

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

## 2023年4月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1292	47.0	29.4	5.2

		日				月				火				水				木				金				土 1日							
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
朝食	基本食																									1304	52.7	32.5	5.0	ご飯 豆腐のチャンプルー きのこと豆苗の塩麴炒め			
昼食	基本食																													ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付け合わせ きぬさやとえびのバターソーテー ゆで豚のみぞれ和え			
夕食	基本食																													ご飯 メルルーサのトマトソース 付け合わせ キャセロール(イギリス煮込み料理) いんげんの柚子こしょうマヨ和え			
		2日				3日				4日				5日				6日				7日				8日							
朝食	基本食	1344	47.2	33.2	6.3	1206	44.0	21.7	4.4	1418	46.8	43.5	3.8	1337	52.4	24.9	5.3	1421	44.9	42.6	5.5	1314	38.5	36.1	3.8	1269	43.3	25.9	5.9	ご飯 野菜のクリーム煮 マカロニフレンチサラダ			
朝食	基本食	ご飯 野菜のクリーム煮 マカロニフレンチサラダ				ご飯 れんこん柚子こしょう炒め 青菜の和え物				ご飯 かぼちゃのゴママヨ和え エリンギとピーマンの金平風				ご飯 大根とツナの炒め物 梅おかか和え				ご飯 たらこマカロニ 人参としめじの甘辛煮				ご飯 ツナサラダ こんにゃくのピリ辛炒め				ご飯 大根とあさりの煮浸し 菜の花のサラダ							
昼食	基本食	ご飯 きつね丼 エビとれんこんのハーブ炒め インゲンとしらすのソーテー				ご飯 オムレツミートソース 付け合わせ ごぼうと豚の煮物 キャベツのスープ煮				ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ 切干大根高菜和え 豚と茄子の味噌炒め				ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 里芋の海苔まぶし 白菜のミルク煮				ご飯 ぶりのねぎだれ焼き 付け合わせ 青梗菜とベーコンの炒め煮 ごぼうサラダ				ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 さつま芋のオレンジ煮 なすの甘酢漬				ご飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ 小松菜のオイスター炒め わかめの卵とじ							
夕食	基本食	ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め かぼちゃと昆布の煮物 磯辺和え				ご飯 たらの甘酢あんかけ スパサラダ こんにゃくとさつま揚げの金平風				ご飯 牛肉と菜の花のオイスターソース炒め 五目巾着 キャベツのガーリック炒め				ご飯 鮭の幽庵焼き 付け合わせ 絹さや炒め シルバーサラダ				ご飯 つくねの照り焼き 付け合わせ 竹の子のみそ炒め にら卵炒め				ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ 彩りピーマン もやしと豆苗炒め				ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 炊き合わせ 白菜の生姜和え							
		9日				10日				11日				12日				13日				14日				15日							

## 2023年4月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1292	47.0	29.4	5.2

		日 9日				月 10日				火 11日				水 12日				木 13日				金 14日				土 15日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食	1320	48.3	32.7	4.3	1261	47.8	22.5	4.7	1004	41.9	17.9	6.1	1260	48.4	25.2	5.5	1272	48.3	28.6	5.8	1193	45.6	19.9	5.1	1294	44.7	28.1	4.8
	基本食	ご飯 ごぼうときのこの煮物 ブロッコリーのピーナツ和え	ご飯 ポークビーンズ いんげんのソテー	ご飯 大根金平 椎茸のおかか和え	ご飯 ベイクドポテト 梅和え	ご飯 キャベツの炒め物 ほうれん草和え	ご飯 小松菜のカレー煮 青菜のわさび和え	ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 小松菜のさっと煮																					
昼食	基本食	1320	48.3	32.7	4.3	1261	47.8	22.5	4.7	1004	41.9	17.9	6.1	1260	48.4	25.2	5.5	1272	48.3	28.6	5.8	1193	45.6	19.9	5.1	1294	44.7	28.1	4.8
	基本食	ご飯 チキンのマスタード焼き 付け合わせ たけのこ煮 春雨の炒め	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 大根とウインナーの甘辛炒め ひじきの白和え	春のちらし寿司 竹輪とたけのこ煮 バナナ	ご飯 赤魚の煮物 付け合わせ イタリア風サラダ 炒り豆腐	ごぼうと牛肉の混ぜご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 付け合わせ きのこビーフン ひじきの煮物	ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ かぼちゃのマーボー風 シーフードクリームパスタ	ご飯 玉子丼 豆腐のふわふわ枝豆 おから入りポテトサラダ																					
夕食	基本食	1320	48.3	32.7	4.3	1261	47.8	22.5	4.7	1004	41.9	17.9	6.1	1260	48.4	25.2	5.5	1272	48.3	28.6	5.8	1193	45.6	19.9	5.1	1294	44.7	28.1	4.8
	基本食	ご飯 さわらの田楽 付け合わせ キャベツのナムル 糸こんにゃくとツナの金平	ご飯 鶏肉ガーリック炒め 里芋とさくらえび煮 えのきとオクラのわさび和え	シルバーの西京焼き 付け合わせ キャベツのごま煮 えのきの酢の物	ご飯 厚揚げとごぼうの煮物 えびしゅうまい もやしとわかめのおかか和え	ご飯 ほっけの塩焼き 付け合わせ 炒り卵の胡麻和え 人参の炒め物	ご飯 肉じゃが 炊き合わせ ナムル	ご飯 たらのバター醤油焼き 付け合わせ れんこんの大葉味噌炒め 酢の物																					
		16日				17日				18日				19日				20日				21日				22日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食	1332	51.0	27.9	5.5	1324	50.7	32.9	4.4	1320	51.2	23.6	5.1	1256	53.9	25.5	6.2	1329	46.5	27.8	5.4	1328	52.9	36.0	5.6	1272	52.6	21.4	4.3
	基本食	ご飯 鶏肉と大根の煮物 おくらと大豆のおかか和え	ご飯 小松菜チャンプルー 絹さやの土佐和え	ご飯 五色なます ブロッコリー炒め	ご飯 ラトトゥイウ(フランス料理) 山菜の和え物	ご飯 切り干し大根ゆず風味 キャベツにんにく和え	ご飯 厚揚げとごぼうのピーナツ炒め ブロッコリー炒め	ご飯 きのこサラダ あさりとにらの炒め物																					
昼食	基本食	1332	51.0	27.9	5.5	1324	50.7	32.9	4.4	1320	51.2	23.6	5.1	1256	53.9	25.5	6.2	1329	46.5	27.8	5.4	1328	52.9	36.0	5.6	1272	52.6	21.4	4.3
	基本食	ご飯 さわらのしそごま焼き 付け合わせ こんにゃくと玉ねぎ生姜焼き あさりのトマトパスタ	ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き 付け合わせ じゃが芋とソーセージのマスタード炒め 中華風五目煮	ご飯 鮭の焼き南蛮 豚肉と豆腐の玉子とじ キャベツの浅漬け	竹の子ご飯 豚とれん根の照り煮 キャベツとじゃこのオイスター炒め じゃがいものカレーそば煮	ご飯 スペイン風オムレツ さつま芋とピーマンじゃこ炒め 筑前煮	ご飯 高菜そばろ井 菜の花のペペロンチーノ 人参サラダ	ご飯 さわらの磯辺焼き 付け合わせ もやしのエスニックサラダ じゃが芋のミートソース焼き																					
夕食	基本食	1332	51.0	27.9	5.5	1324	50.7	32.9	4.4	1320	51.2	23.6	5.1	1256	53.9	25.5	6.2	1329	46.5	27.8	5.4	1328	52.9	36.0	5.6	1272	52.6	21.4	4.3
	基本食	ご飯 豚肉の五目うま煮 塩麹かぼちゃの煮物 もやしマスタード和え	ご飯 白身魚のトマト煮込み 付け合わせ カリフラワーチーズ 菜果なます	ご飯 鶏肉生姜炒め 炊き合わせ 海藻和え	ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ 五目煮豆 白菜とハムのサラダ	ご飯 豚肉のおろし煮 ミニハンバーグ 竹輪とわかめのぬた風	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ キャベツの和風サラダ ふきの土佐煮	ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 えび団子のスープ煮 おから																					
		23日				24日				25日				26日				27日				28日				29日			

# 2023年4月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1292	47.0	29.4	5.2

		日 23日				月 24日				火 25日				水 26日				木 27日				金 28日				土 29日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食	1277	43.3	25.3	5.5	1285	44.2	38.5	8.7	1230	44.4	26.9	5.1	1329	45.1	33.9	5.1	1193	45.7	23.6	4.4	1547	43.2	52.8	4.6	1291	49.6	28.9	4.9
	基本食	ご飯 切干大根煮 いんげんのくるみ和え	ご飯 茄子カレー ぜんまいとふきの煮物	ご飯 薄切りポテトグラタン風 小松菜のナムル	ご飯 いんげんとしめじの塩麹炒め 茄子のピリ辛ひたし	ご飯 麩とツナの卵炒め 酢の物	ご飯 洋風炒り豆腐 なすの胡麻和え	ご飯 ほうれん草ときのこのソテー おくら和え																					
昼食	基本食	1277	43.3	25.3	5.5	1285	44.2	38.5	8.7	1230	44.4	26.9	5.1	1329	45.1	33.9	5.1	1193	45.7	23.6	4.4	1547	43.2	52.8	4.6	1291	49.6	28.9	4.9
	基本食	ご飯 豚しゃぶしゃぶ 大学芋風 マカロニのカレーソテー	わかめうどん 春キャベツのサラダ けんちん煮	ご飯 チキンソテーオニオンソース 付け合わせ きのこことひじきの中華煮物 ソース焼きそば	ご飯 ほっけの塩焼き 付け合わせ さつま芋と昆布の煮付け ソープバ風	ご飯 八宝菜 粉ふきいものチーズ風味 ごぼうと昆布ごま炒め	ご飯 ビーフシチュー たらこスパサラダ ゼリー(りんご)	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ 麩チャンプルー 白菜と豚肉オイスター炒め																					
夕食	基本食	1277	43.3	25.3	5.5	1285	44.2	38.5	8.7	1230	44.4	26.9	5.1	1329	45.1	33.9	5.1	1193	45.7	23.6	4.4	1547	43.2	52.8	4.6	1291	49.6	28.9	4.9
	基本食	ご飯 擬製豆腐 マーボーキャベツ 酢味噌あえ	ご飯 豚の塩炒め 付け合わせ さつま芋のレモン煮 きゅうりの塩昆布和え	ご飯 ほきのねぎ味噌焼き 付け合わせ わかめと白菜の生姜炒め 木の芽和え	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ 豚キムチ炒め 里芋の明太マヨ和え	ご飯 赤魚の塩麹梅焼き 付け合わせ きのこの金平風 青菜のからし和え	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 じゃが芋の煮付け わかめ和え	ご飯 かれの味噌煮 付け合わせ ごぼうとあさり炒め煮 キャベツの梅マヨ和え																					
		30日																											
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																								
		1221	41.2	20.3	5.7																								
朝食	基本食																												
	基本食	ご飯 深川煮 わかめの生姜酢																											
昼食	基本食																												
	基本食	ご飯 メルルーサのトマトソース 付け合わせ 豚肉と竹の子のおかず煮 チャウダー																											
夕食	基本食																												
	基本食	ご飯 つくねのあんかけ ほうれん草のマリネ ふきの金平																											