



今月のお楽しみメニュー

2025年11月



かき揚げ丼

かき揚げ丼は、かき揚げと温めた具材をご飯にのせてください。



ビビンバ丼

ビビンバ丼は、ご飯にひき肉、ナムル、をのせて下さい。



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150cc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。



混ぜ寿司

ませ寿司は、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、紅生姜を上飾ってください。



肉なす丼

肉なす丼は、温めてご飯にかけて下さい。

栗ご飯

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

2025年11月度 献立表(普通食)

	1297	45.7	29.8	210.5	4.6
平均	1297	45.7	29.8	210.5	4.6

		日					月					火					水					木					金					土 1日				
		1297	45.7	29.8	210.5	4.6	1290	48.8	28.6	209.4	4.9	1336	46.1	35.6	210.3	3.4	1376	53.0	26.2	218.9	5.0	1210	48.3	22.6	203.9	4.2	1361	45.9	38.2	216.8	4.3	1322	42.7	32.7	217.4	4.8
朝食	基本食																															ご飯 もやしの梅和え ほうれん草のバターソテー				
昼食	基本食																															ご飯 みそ豚 付け合わせ エビ団子のキムチチゲ 野菜のカレー炒め				
夕食	基本食																															ご飯 オムレツきのソース 付け合わせ 鶏肉と玉ねぎの旨煮 青菜とベーコンスープ煮浸し				
		2日					3日					4日					5日					6日					7日					8日				
		1289	42.3	32.0	208.4	5.7	1290	48.8	28.6	209.4	4.9	1336	46.1	35.6	210.3	3.4	1376	53.0	26.2	218.9	5.0	1210	48.3	22.6	203.9	4.2	1361	45.9	38.2	216.8	4.3	1322	42.7	32.7	217.4	4.8
朝食	基本食	ご飯 いんげんオリーブ油煮 煮菜					ご飯 五目炒り豆腐 ひじき煮					ご飯 なすとわかめのベベロンチーノ風 エリンギとピーマンの金平風					ご飯 きゅうりと油あげのなます こんにゃくのピリ辛炒め					ご飯 ほうれん草ときのこのソテー 人参とハムのマスタードマヨ和え					ご飯 カリフラワーチーズ 野菜炒め					ご飯 鉄チャンプルー ピーマンの三色中華金平				
昼食	基本食	ご飯 めばるの煮魚 付け合わせ ひじきれん根サラダ 大根とウインナー炒め					ご飯 白菜と海鮮塩炒め ミニハンバーグ かにかまのサラダ					ご飯 鶏のねぎ焼き 付け合わせ ごぼうサラダ 大根と白菜の甘味噌煮込み					ご飯 ぶりの焼き南蛮 小松菜の卵とじ ビーンズサラダ					ご飯 厚揚げオイスター炒め(海鮮) 大根の照り煮 青菜とあさりのパスタ					ご飯 豚肉と白菜煮 コロッケ かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ					ご飯 かき揚げ丼 キャベツのカレー浸し 根菜のごま煮				
夕食	基本食	ご飯 麻婆茄子 海鮮シュウマイ 棒々鶏					ご飯 メルルーサのハーブ焼き 付け合わせ ほうれん草ピーナッツ和え キャベツとあさりのソテー					ご飯 キャベツと豚肉の柔らか煮 さつま芋のレモン煮 ブロッコリーとささみのごま和え					ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め かぼちゃと昆布の煮物 高野のみぞれ煮					ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ れんこんの大葉味噌炒め ひじき豆					ご飯 鶏の照り焼き 付け合わせ 竹輪とわかめのぬた風 小松菜のさっと煮					ご飯 豚しゃぶのゴマだれかけ かぼちゃのいとこ煮 ひじきの白和え				

2025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	1297	45.7	29.8	210.5	4.6

		日 9日					月 10日					火 11日					水 12日					木 13日					金 14日					土 15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					
朝食	基本食	1301	46.4	27.6	204.3	4.1	1247	41.7	29.2	207.3	5.8	1229	44.5	26.9	203.6	4.4	1271	43.6	27.3	213.0	4.1	1376	44.3	40.9	210.6	5.3	1345	48.0	32.2	216.1	5.0	1228	46.1	18.0	203.1	3.8
		ご飯 昆布とさつま揚げの炒め煮 インゲンとしらすのソテー	ご飯 キャベツと豆のトマト煮 小松菜のソース炒め	ご飯 切干大根煮 れんこんの塩麹炒め	ご飯 ご飯 玉子と春雨の炒め物 カレー炒め	ご飯 さつま芋のサラダ 豚とツナの炒め物	ご飯 ご飯 酢の物 マカロニのソテー	ご飯 ご飯 なすの味噌和え れん根のたらこ炒め																												
昼食	基本食	ご飯 鶏肉のクリーム煮 豆腐のふわふわ枝豆 ほうれん草の中華和え	ご飯 豚ニラ甘辛炒め 大根の煮物 カリフラワーゆかり和え	ご飯 ご飯 シルバーのゴマ焼き 付け合わせ 大根と昆布のなます けんちん炒め	ご飯 ご飯 厚揚げの肉豆腐(豚) キャベツの和え物 ポークビーンズ	ご飯 ご飯 栗ご飯 さばの梅かつお焼き 付け合わせ 高野の卵とじ きゅうりの昆布和え	ご飯 ご飯 鶏肉ガーリック炒め 炊き合わせ 大根サラダ																													
	夕食	基本食	ご飯 さわらの味噌ごまヨ焼き 付け合わせ じゃが芋高菜炒め ちくわともやし炒め	ご飯 つくねの照り焼き 付け合わせ おくらとササミのサラダ 豆苗とベーコン炒め	ご飯 ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ もやしソテー おから入りポテトサラダ	ご飯 ご飯 たらのみそ漬け焼き 付け合わせ 金平ごぼう なすの梅和え	ご飯 ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ いんげんの香味炒め ひじきごま	ご飯 ご飯 豚と野菜の味噌炒め かぼちゃの煮物 ポテトベーコン煮	ご飯 ご飯 ほきのみりん焼き 付け合わせ キャセロール(イギリス煮込み料理) きのこのソテー																											
		16日					17日					18日					19日					20日					21日					22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
朝食	基本食	1292	44.8	34.0	202.1	5.0	1310	45.5	33.3	206.7	4.7	1359	46.2	36.7	213.0	3.9	1319	41.6	31.1	227.9	9.2	1252	43.5	27.8	208.9	4.3	1249	49.5	18.2	206.3	3.6	1326	44.5	37.1	201.4	4.3
		ご飯 ひじきと野菜炒め ラタトゥイウ(フランス料理)	ご飯 きのこの炒め煮 昆布煮	ご飯 ご飯 なすのカレーソテー 人参しりしり(沖縄料理)	ご飯 ご飯 いんげんとベーコンにんにく炒め 白菜の炒め煮	ご飯 ご飯 白菜のスープ煮 茄子の生姜醤油和え	ご飯 ご飯 かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め ポークビーンズ	ご飯 ご飯 厚揚げのおろし煮 きのこの炒めもの																												
昼食	基本食	ご飯 豚の塩炒め 付け合わせ 里芋の海苔まぶし 炒り豆腐	ご飯 ぶりの煮付け 付け合わせ いんげんのくるみ和え ベイクドポテト	ご飯 ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 塩麹かぼちゃの煮物 付け合わせ	肉うどん コロッケ 中華風ごま和え	ご飯 ご飯 ほっけの塩焼き ポテトサラダ キャベツのガーリック炒め ごぼうと昆布ごま炒め	ご飯 ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 里芋の煮物 人参とおくらのサラダ	ご飯 ご飯 牛肉と大根の塩味煮 がんもの煮物 キャベツと卵のゴマダレサラダ																												
	夕食	基本食	ご飯 鶏の利休煮 付け合わせ 青梗菜とベーコンの炒め煮 きゅうりのたらこ和え	ご飯 チンジャオロース(豚) 大根のかにあんかけ 白菜のごま浸し	ご飯 ご飯 さばの照り焼き 付け合わせ クリーム煮 おから	ご飯 ご飯 鶏団子の中華あん 竹輪とわかめの酢味噌あえ コンソメ煮	ご飯 ご飯 ごま味噌肉じゃが きのこのボン酢炒め おくらと大豆のおかか和え	ご飯 ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ 枝豆と竹輪の玉子とじ あさりの煮びたし	ご飯 ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 付け合わせ 華風炒め 青梗菜の炒め物																											

2025年11月度 献立表(普通食)

	1267	45.3	28.6	210.2	3.3
平均	1297	45.7	29.8	210.5	4.6

		日 23日					月 24日					火 25日					水 26日					木 27日					金 28日					土 29日				
		1267	45.3	28.6	210.2	3.3	1246	49.5	20.3	200.6	4.1	1380	49.2	23.9	244.5	4.9	1275	44.7	31.6	204.8	4.1	1311	50.0	30.2	214.3	4.1	1296	45.6	30.7	209.3	4.1	1284	37.0	35.3	205.7	3.5
朝食	基本食	ご飯 マカロニサラダ わかめとあさりの煮物					ご飯 竹輪とこんにゃくの炒め煮 ピーマンのソテー					ご飯 かぼちゃの甘酢炒め わかめともやしのごま炒め					ご飯 にら玉炒め ピリ辛こんにゃく					ご飯 茄子カレー ソーセージの酢豚風					ご飯 かぼちゃのスープ煮 イタリア風ツナサラダ					ご飯 ジャーマンポテト 青菜ときのこの煮浸し				
	昼食	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ 野菜の甘酢漬け キャベツとじゃが芋の炒め物					ご飯 鶏肉の中華風炒め物 大根の味噌かけ いんげんのピーナッツ和え					まぜ寿司 さわらの香味焼き 付け合わせ 抹茶まんじゅう					ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 たらこマカロニ キャベツと竹輪の煮浸し					ご飯 豚の卵とじ さつま芋甘煮 ブロッコリーのごまマヨネーズ和え					ご飯 たらのムニエル 付)小松菜のナムル 竹輪とにら炒め チャウダー					ご飯 肉なす丼 切干とひじきの煮物 カリフラワーの生姜炒め				
夕食	基本食	ご飯 豚のカレー炒め ほっくりかぼちゃ 大豆と野菜のトマト煮					ご飯 あじのゆかり焼き 付け合わせ ササミとほうれん草のゴママヨ和え 小松菜としらすの炒め物					ご飯 八宝菜 焼き餃子 カスレ(フランス煮込み料理)					ご飯 和風焼肉 豆腐焼きのあんかけ 小松菜の塩昆布和え					ご飯 シルバーの味噌焼き 付け合わせ いんげんの白和え 甘辛煮					ご飯 鶏肉の焼き南蛮 厚揚げとキャベツの炒め物 金平ごぼう					ご飯 牛肉の五目炒め 焼き豆腐あんかけ 白菜のゆず甘酢和え				
			30日																																	
朝食	基本食	1306 44.2 31.5 212.4 4.1																																		
	基本食	ご飯 ごぼうの煮浸し 五目炒め煮																																		
昼食	基本食	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 里芋の塩味煮 カリフラワーサラダ																																		
	基本食	ご飯 さばの味噌煮 付け合わせ キャベツの浅漬け 高菜ピーフン																																		