



今月のお楽しみメニュー

2022年9月



中華丼

中華丼は、温めてご飯にかけてください。



洋風親子丼

洋風親子丼は、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、各種具材を上飾ってください。



ハヤシライス

ハヤシルーは、温めてご飯にかけてください。



おろしうどん

麺はお好みの固さに茹で（3分程度）、冷水にとり、具材を飾ってください。つゆは1人150ccの水で薄め、かけてください。



チンジャオ
ロース丼

チンジャオロース丼は、温めてご飯にかけてください。

わかめご飯

炊いたご飯に、わかめご飯の素をまぜてください。

赤飯

赤飯は、もち米に1人50gの白米を足し、小豆とだし汁を入れ、通常の水加減（1人0.5合目安）で炊いて下さい。

※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9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	1354	51.0	32.2	214.6	5.4

		日					月					火					水					木 1日					金 2日					土 3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	1367	52.1	38.3	208.1	5.3																ご飯 白菜の洋風煮びたし 人参とハムのマスタードマヨ和え	ご飯 小松菜チャンプルー シルバーサラダ	ご飯 キャベツのスープ煮 いんげんと豚ミンチの香味炒め												
昼食	基本食																ご飯 和風焼肉 わかめの玉子焼き じゃが芋と切干の煮物	ご飯 牛肉と豆腐の煮込み 五目巾着 クラムチャウダー	ご飯 中華丼 かぼちゃサラダ けんちん煮																	
夕食	基本食																ご飯 シルバーの西京焼き 付け合わせ 中華風五目煮 いんげんの柚子こしょうマヨ和え	ご飯 クロメヌケの塩焼き 付け合わせ れんこん柚子こしょう炒め えのきの酢の物	ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 付け合わせ 大根サラダオイマヨ味 モロヘイヤソテー																	
		4日					5日					6日					7日					8日					9日					10日				
朝食	基本食	1317	47.9	26.4	223.7	4.9	1288	48.4	21.8	210.8	4.7	1271	50.5	25.2	211.2	5.3	1299	46.3	27.8	217.9	4.4	1400	53.4	30.0	216.7	4.9	1330	51.3	32.9	202.3	6.3	1393	55.6	33.9	204.7	5.7
朝食	基本食	ご飯 ごぼうのベーコン炒め なすのオランダ煮	ご飯 カレーピーマンのソース炒め 青菜のナムル	ご飯 目玉焼き 海藻サラダ	ご飯 さつま芋とあげの煮物 青菜のじゃこ和え	ご飯 たらこスパゲッティ 竹輪とわかめの酢味噌あえ	ご飯 スクランブルエッグ エリンギとピーマンの金平風	ご飯 もやしのエスニックサラダ わかめと白菜炒め																												
昼食	基本食	ご飯 あじの磯辺焼き 付け合わせ エビとトマトのスパゲッティ 大根炒め煮	ご飯 鶏肉と野菜炒め物 里芋の海苔まぶし 茄子カレー	ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ じゃが芋とソーセージのマスタード炒め キャベツの白味噌炒め	ご飯 豚のカレー炒め 里芋とさくらえび煮 なすのひき肉炒め	ご飯 鮭の焼き南蛮 厚揚げときのこのピリ辛炒め かぼちゃグラタン風	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ ブロッコリーとさつま芋のサラダ 大根とあさりの煮浸し																													
夕食	基本食	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 かぼちゃとつくねのあっさり煮 エリンギのオイスター炒め	ご飯 メバルの煮魚 付け合わせ きのこマリネ こんにゃくとさつま揚げの金平風	ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 かぼちゃと昆布の煮物 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 もやしのごま炒め 酢の物	ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め ミニポトフ おくらと大豆のおかか和え	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ かにとチンゲン菜の玉子とし 山菜の和え物	ご飯 豚肉のごま焼き 付け合わせ ミニおでん カリフラワーのカレー炒め																												
		11日					12日					13日					14日					15日					16日					17日				

2022年9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	1354	51.0	32.2	214.6	5.4

		日 11日					月 12日					火 13日					水 14日					木 15日					金 16日					土 17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	1335	42.6	34.5	213.0	4.3	1414	49.2	34.3	212.1	4.5	1239	49.5	19.1	218.6	5.5	1370	47.6	36.0	217.7	5.3	1367	53.4	27.3	215.5	5.6	1436	61.0	31.1	221.4	6.9	1430	50.0	41.6	216.9	4.8
	基本食	ご飯 なすときのこの炒め物 いんげんオリーブ油煮	ご飯 豚肉と大根の煮物 ほうれん草のバターソテー	ご飯 白菜の炒め煮 おくらの梅和え	ご飯 青菜とあさりの煮びたし 大葉の酢の物	ご飯 キャベツと竹輪の煮浸し 糸こんにゃくとツナの金平	ご飯 青梗菜とエビの炒め物 カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 厚揚げとごぼうのピーナッツ炒め かにかまのサラダ																												
昼食	基本食	1290	47.9	27.2	216.6	5.6	1395	59.5	34.5	213.8	5.3	1237	45.7	22.8	213.9	5.0	1569	48.2	55.8	241.5	6.2	1359	45.3	37.6	212.0	4.5	1281	51.9	25.3	211.3	5.8	1317	46.4	27.5	219.8	5.0
	基本食	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 炊き合わせ 厚揚げ甜麺醬炒め	ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 付け合わせ 高野のみぞれ煮 里芋と茄子の煮物	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 大根の味噌かけ 卵とじ煮	わかめご飯 たらの卵マヨネーズ焼き 付け合わせ イタリア風ツナサラダ クリーム煮	ご飯 親子煮 さつま芋のピリ辛そぼろ 揚げ茄子のおろし和え	散らし寿司 ほきゴマしそ焼き 付け合わせ ワッフル	ご飯 豚の鉄板焼き 大根の煮物 玉子と春雨の炒め物																												
夕食	基本食	1290	47.9	27.2	216.6	5.6	1395	59.5	34.5	213.8	5.3	1237	45.7	22.8	213.9	5.0	1569	48.2	55.8	241.5	6.2	1359	45.3	37.6	212.0	4.5	1281	51.9	25.3	211.3	5.8	1317	46.4	27.5	219.8	5.0
	基本食	ご飯 ホキのマスタード焼き 付け合わせ 野菜炒め 水菜の煮浸し	ご飯 鶏肉ガーリック炒め じゃが芋の煮付け なすとピーマンのみそ炒め	ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ 拌三糸 キャベツのフレーク炒め	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め かぼちゃのレーズン煮 モロヘイヤとオクラの中華和え	ご飯 かれの漬け焼き 付け合わせ ごぼうサラダ ピーマンのコンソメ炒め	ご飯 鶏の中華風照り焼き 付け合わせ ごぼうとさつま芋の甘辛炒め おくらと大豆のおかか和え	ご飯 鮭の西京焼き 付け合わせ 卵のポテトサラダ 昆布とさつま揚げの炒め煮																												
		18日					19日					20日					21日					22日					23日					24日				
朝食	基本食	1290	47.9	27.2	216.6	5.6	1395	59.5	34.5	213.8	5.3	1237	45.7	22.8	213.9	5.0	1569	48.2	55.8	241.5	6.2	1359	45.3	37.6	212.0	4.5	1281	51.9	25.3	211.3	5.8	1317	46.4	27.5	219.8	5.0
	基本食	ご飯 彩りピーフン ひじきごま	ご飯 青菜と高野煮 きのこと絹さや炒め	ご飯 ぜんまいと揚げの煮物 人参のサラダ	ご飯 さつま芋のジャーマンポテト いんげんの柚子こしょうマヨ和え	ご飯 キャベツと豆のコンソメ煮 磯辺和え	ご飯 野菜のクリーム煮 あさりの酢の物	ご飯 大根とツナの炒め物 きゅうりの昆布和え																												
昼食	基本食	1290	47.9	27.2	216.6	5.6	1395	59.5	34.5	213.8	5.3	1237	45.7	22.8	213.9	5.0	1569	48.2	55.8	241.5	6.2	1359	45.3	37.6	212.0	4.5	1281	51.9	25.3	211.3	5.8	1317	46.4	27.5	219.8	5.0
	基本食	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付け合わせ かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 野菜とさつま揚げの炒め物	赤飯 松風焼き 付け合わせ きゃべつの和風サラダ スパゲッティナポリタン	ご飯 姫鯛の蒸し煮 五色なます れんこんの煮物	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ プリン	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 里芋の柚子味噌煮 いんげんとしめじの塩麹炒め	ご飯 擬製豆腐 青菜とじゃこの煮びたし 鶏と玉ねぎの旨煮	ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ いんげんの香味炒め 炒り鶏																												
夕食	基本食	1290	47.9	27.2	216.6	5.6	1395	59.5	34.5	213.8	5.3	1237	45.7	22.8	213.9	5.0	1569	48.2	55.8	241.5	6.2	1359	45.3	37.6	212.0	4.5	1281	51.9	25.3	211.3	5.8	1317	46.4	27.5	219.8	5.0
	基本食	ご飯 豚肉のおろし煮 厚揚げの炊き合わせ 豆苗とベーコン炒め	ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ ごぼうのすき煮 酢の物	ご飯 オムレツきのこソース 付け合わせ 小松菜と豚のバターしょうゆ炒め もやしとひき肉のカレー炒め	ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 付け合わせ なすの甘酢漬け おから	ご飯 太刀魚のトマトソース 付け合わせ ほうれん草とひじきのサラダ こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 竹輪の甘辛煮 昆布の佃煮	ご飯 ハンバーグハヤシソース 付け合わせ スイートポテトサラダ 鮭としらたきのごま炒め																												
		25日					26日					27日					28日					29日					30日									

2022年9月度 献立表(普通食)

	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1354	51.0	32.2	214.6	5.4

		日 25日					月 26日					火 27日					水 28日					木 29日					金 30日					土									
		1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩					
朝食	基本食	1307	47.7	34.0	204.6	4.7	1351	52.6	29.7	206.9	4.9	1308	45.3	25.6	228.3	9.6	1271	46.2	26.1	214.2	4.7	1387	54.9	34.5	216.2	4.8	1463	61.4	44.2	209.1	5.6										
	基本食	ご飯 小松菜と厚揚げの中華煮 ふきの土佐煮	ご飯 人参しりしり(沖縄料理) めかぶの酢の物	ご飯 ひじきの煮物 さつまいもの白和え	ご飯 キャベツの浅漬け 絹さやの土佐和え	ご飯 厚揚げのおくらおろし煮 もろきゅう	ご飯 なすの味噌炒め だし巻き卵																																		
	昼食	基本食	ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ 大根とウインナーの甘辛炒め 里芋のグラタン風	ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ 昆布と切干の炒め煮 根菜と豚のカレー炒め	おろしうどん キャベツとじゃこのオイスター炒め バナナ	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付け合わせ 竹の子のマーボー炒め キャセロール(イギリス煮込み料理)	ご飯 クロメヌケの照り焼き 付け合わせ キャベツのケチャップ煮 えび団子のスープ煮	ご飯 チンジャオロース丼 小松菜と干しエビの煮浸し 卵豆腐																																	
夕食	基本食	ご飯 たらのマスタードソース 玉ねぎとベーコンの和風パスタ おくらの玉子とじ	ご飯 鶏肉生姜炒め 韓国風肉じゃが いんげんのくるみ和え	ご飯 ホキの照り煮 付け合わせ ポークチャップ 茄子の生姜醤油和え	ご飯 白菜と海鮮塩炒め さつまいもの塩麹煮 人参と鶏ミンチの卵とじ	ご飯 牛肉となすの炒め物 じゃがいもと竹輪の煮物 ブロッコリーの白和え	ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ 中華ナムル エリンギと卵炒め																																		