



今月のお楽しみメニュー

2025年12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。



他人丼

他人丼は、温めてご飯にかけてください。



麻婆なす丼

麻婆なす丼は、温めてご飯にかけてください。



**クリスマス
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、各種具材を上を飾り、お好みでマヨネーズをかけて下さい。



大晦日夕食メニュー

年越しそば

※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

そばは、お好みの固さに茹でてください。つゆは200ccの水で希釈し温め、そばにかけて、かき揚げとかまぼこをのせてください。

塩昆布とツナご飯

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。

切干し大根と枝豆の炊き込みご飯

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12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	1311	47.2	31.5	207.7	4.6

		日					月 1日					火 2日					水 3日					木 4日					金 5日					土 6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	1318	48.9	31.8	206.7	5.0	1268	40.5	34.5	203.0	6.3	1312	52.3	29.3	208.9	5.5	1378	51.4	38.9	207.0	5.4	1405	48.7	40.3	212.1	3.2	1385	47.2	28.6	221.5	4.5	ごはん	おから	かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ	ごはん	おから	かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ																										
	基本食	ごはん	きのこひじきの中華煮物	おから入りポテトサラダ	ごはん	いんげんとベーコンのソテー	海藻サラダ	ごはん	春雨の中華炒め	あさりの酢の物	ごはん	大根とウインナー炒め	洋風切り干し大根	ごはん	さつま芋とピーマンじゃこ炒め	きのこマリネ	ごはん	おから	かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ																																												
昼食	基本食	1302	39.9	39.7	196.9	4.4	1199	45.0	22.7	206.7	4.0	1230	40.6	24.6	213.7	3.7	1325	46.7	36.5	204.2	4.3	1270	49.3	30.3	200.4	4.0	1359	55.7	23.8	207.9	4.5	1348	47.8	35.3	210.4	4.1	ごはん	鶏肉の韓国風玉子とじ	ミニロールキャベツ	ごはん	鶏肉の韓国風玉子とじ	ミニロールキャベツ	いんげんの塩麹炒め	ごはん	鶏肉の韓国風玉子とじ	ミニロールキャベツ	いんげんの塩麹炒め																
	基本食	ごはん	ほきの磯辺焼き	付け合わせ	青梗菜と卵の炒め物	大豆と野菜のトマト煮	ごはん	オムレツハヤシソース	付け合わせ	ソーセージの酢豚風	ごぼうのバターソテー	ごはん	豚キムチ丼	かぼちゃのほっくり煮	炒り豆腐	ごはん	塩昆布とツナご飯	豚肉のトマト回鍋肉	じゃが芋の煮物	厚揚げと小松菜のオイスター炒め	ごはん	鮭のチーズパン粉焼き	付け合わせ	枝豆と竹輪の玉子とじ	カレーソテー	ごはん	鶏肉の韓国風玉子とじ	ミニロールキャベツ	いんげんの塩麹炒め																																		
夕食	基本食	1302	39.9	39.7	196.9	4.4	1199	45.0	22.7	206.7	4.0	1230	40.6	24.6	213.7	3.7	1325	46.7	36.5	204.2	4.3	1270	49.3	30.3	200.4	4.0	1359	55.7	23.8	207.9	4.5	1348	47.8	35.3	210.4	4.1	ごはん	鶏肉の香味焼き	付け合わせ	じゃが芋のマーボー風	青しそ和え	ごはん	豚肉と茄子のトマト煮	大根のかにあんかけ	青菜のからし和え	ごはん	ぶりの焼き浸し	付け合わせ	キャセロール(イギリス煮込み料理)	梅おかか和え	ごはん	鶏肉の味噌焼き	付け合わせ	かぼちゃグラタン風	おくらのわさび和え	ごはん	厚揚げのおろし煮	ミンチカツ	かにかまのサラダ	ごはん	ほっけのちゃんちゃん焼き風	金平れんこん	なすの甘酢漬け
	基本食	ごはん	鶏肉の香味焼き	付け合わせ	じゃが芋のマーボー風	青しそ和え	ごはん	豚肉と茄子のトマト煮	大根のかにあんかけ	青菜のからし和え	ごはん	ぶりの焼き浸し	付け合わせ	キャセロール(イギリス煮込み料理)	梅おかか和え	ごはん	鶏肉の味噌焼き	付け合わせ	かぼちゃグラタン風	おくらのわさび和え	ごはん	厚揚げのおろし煮	ミンチカツ	かにかまのサラダ	ごはん	ほっけのちゃんちゃん焼き風	金平れんこん	なすの甘酢漬け																																			
		7日					8日					9日					10日					11日					12日					13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	1302	39.9	39.7	196.9	4.4	1199	45.0	22.7	206.7	4.0	1230	40.6	24.6	213.7	3.7	1325	46.7	36.5	204.2	4.3	1270	49.3	30.3	200.4	4.0	1359	55.7	23.8	207.9	4.5	1348	47.8	35.3	210.4	4.1	ごはん	鶏肉の香味焼き	付け合わせ	じゃが芋のマーボー風	青しそ和え	ごはん	豚肉と茄子のトマト煮	大根のかにあんかけ	青菜のからし和え	ごはん	ぶりの焼き浸し	付け合わせ	キャセロール(イギリス煮込み料理)	梅おかか和え	ごはん	鶏肉の味噌焼き	付け合わせ	かぼちゃグラタン風	おくらのわさび和え	ごはん	厚揚げのおろし煮	ミンチカツ	かにかまのサラダ	ごはん	ほっけのちゃんちゃん焼き風	金平れんこん	なすの甘酢漬け
	基本食	ごはん	鶏肉の香味焼き	付け合わせ	じゃが芋のマーボー風	青しそ和え	ごはん	豚肉と茄子のトマト煮	大根のかにあんかけ	青菜のからし和え	ごはん	ぶりの焼き浸し	付け合わせ	キャセロール(イギリス煮込み料理)	梅おかか和え	ごはん	鶏肉の味噌焼き	付け合わせ	かぼちゃグラタン風	おくらのわさび和え	ごはん	厚揚げのおろし煮	ミンチカツ	かにかまのサラダ	ごはん	ほっけのちゃんちゃん焼き風	金平れんこん	なすの甘酢漬け																																			
昼食	基本食	1302	39.9	39.7	196.9	4.4	1199	45.0	22.7	206.7	4.0	1230	40.6	24.6	213.7	3.7	1325	46.7	36.5	204.2	4.3	1270	49.3	30.3	200.4	4.0	1359	55.7	23.8	207.9	4.5	1348	47.8	35.3	210.4	4.1	ごはん	鶏肉の香味焼き	付け合わせ	じゃが芋のマーボー風	青しそ和え	ごはん	豚肉と茄子のトマト煮	大根のかにあんかけ	青菜のからし和え	ごはん	ぶりの焼き浸し	付け合わせ	キャセロール(イギリス煮込み料理)	梅おかか和え	ごはん	鶏肉の味噌焼き	付け合わせ	かぼちゃグラタン風	おくらのわさび和え	ごはん	厚揚げのおろし煮	ミンチカツ	かにかまのサラダ	ごはん	ほっけのちゃんちゃん焼き風	金平れんこん	なすの甘酢漬け
	基本食	ごはん	鶏肉の香味焼き	付け合わせ	じゃが芋のマーボー風	青しそ和え	ごはん	豚肉と茄子のトマト煮	大根のかにあんかけ	青菜のからし和え	ごはん	ぶりの焼き浸し	付け合わせ	キャセロール(イギリス煮込み料理)	梅おかか和え	ごはん	鶏肉の味噌焼き	付け合わせ	かぼちゃグラタン風	おくらのわさび和え	ごはん	厚揚げのおろし煮	ミンチカツ	かにかまのサラダ	ごはん	ほっけのちゃんちゃん焼き風	金平れんこん	なすの甘酢漬け																																			
夕食	基本食	1302	39.9	39.7	196.9	4.4	1199	45.0	22.7	206.7	4.0	1230	40.6	24.6	213.7	3.7	1325	46.7	36.5	204.2	4.3	1270	49.3	30.3	200.4	4.0	1359	55.7	23.8	207.9	4.5	1348	47.8	35.3	210.4	4.1	ごはん	鶏肉の香味焼き	付け合わせ	じゃが芋のマーボー風	青しそ和え	ごはん	豚肉と茄子のトマト煮	大根のかにあんかけ	青菜のからし和え	ごはん	ぶりの焼き浸し	付け合わせ	キャセロール(イギリス煮込み料理)	梅おかか和え	ごはん	鶏肉の味噌焼き	付け合わせ	かぼちゃグラタン風	おくらのわさび和え	ごはん	厚揚げのおろし煮	ミンチカツ	かにかまのサラダ	ごはん	ほっけのちゃんちゃん焼き風	金平れんこん	なすの甘酢漬け
	基本食	ごはん	鶏肉の香味焼き	付け合わせ	じゃが芋のマーボー風	青しそ和え	ごはん	豚肉と茄子のトマト煮	大根のかにあんかけ	青菜のからし和え	ごはん	ぶりの焼き浸し	付け合わせ	キャセロール(イギリス煮込み料理)	梅おかか和え	ごはん	鶏肉の味噌焼き	付け合わせ	かぼちゃグラタン風	おくらのわさび和え	ごはん	厚揚げのおろし煮	ミンチカツ	かにかまのサラダ	ごはん	ほっけのちゃんちゃん焼き風	金平れんこん	なすの甘酢漬け																																			
朝食	基本食	1302	39.9	39.7	196.9	4.4	1199	45.0	22.7	206.7	4.0	1230	40.6	24.6	213.7	3.7	1325	46.7	36.5	204.2	4.3	1270	49.3	30.3	200.4	4.0	1359	55.7	23.8	207.9	4.5	1348	47.8	35.3	210.4	4.1	ごはん	鶏肉の香味焼き	付け合わせ	じゃが芋のマーボー風	青しそ和え	ごはん	豚肉と茄子のトマト煮	大根のかにあんかけ	青菜のからし和え	ごはん	ぶりの焼き浸し	付け合わせ	キャセロール(イギリス煮込み料理)	梅おかか和え	ごはん	鶏肉の味噌焼き	付け合わせ	かぼちゃグラタン風	おくらのわさび和え	ごはん	厚揚げのおろし煮	ミンチカツ	かにかまのサラダ	ごはん	ほっけのちゃんちゃん焼き風	金平れんこん	なすの甘酢漬け
	基本食	ごはん	鶏肉の香味焼き	付け合わせ	じゃが芋のマーボー風	青しそ和え	ごはん	豚肉と茄子のトマト煮	大根のかにあんかけ	青菜のからし和え	ごはん	ぶりの焼き浸し	付け合わせ	キャセロール(イギリス煮込み料理)	梅おかか和え	ごはん	鶏肉の味噌焼き	付け合わせ	かぼちゃグラタン風	おくらのわさび和え	ごはん	厚揚げのおろし煮	ミンチカツ	かにかまのサラダ	ごはん	ほっけのちゃんちゃん焼き風	金平れんこん	なすの甘酢漬け																																			
昼食	基本食	1302	39.9	39.7	196.9	4.4	1199	45.0	22.7	206.7	4.0	1230	40.6	24.6	213.7	3.7	1325	46.7	36.5	204.2	4.3	1270	49.3	30.3	200.4	4.0	1359	55.7	23.8	207.9	4.5	1348	47.8	35.3	210.4	4.1	ごはん	鶏肉の香味焼き	付け合わせ	じゃが芋のマーボー風	青しそ和え	ごはん	豚肉と茄子のトマト煮	大根のかにあんかけ	青菜のからし和え	ごはん	ぶりの焼き浸し	付け合わせ	キャセロール(イギリス煮込み料理)	梅おかか和え	ごはん	鶏肉の味噌焼き	付け合わせ	かぼちゃグラタン風	おくらのわさび和え	ごはん	厚揚げのおろし煮	ミンチカツ	かにかまのサラダ	ごはん	ほっけのちゃんちゃん焼き風	金平れんこん	なすの甘酢漬け
	基本食	ごはん	鶏肉の香味焼き	付け合わせ	じゃが芋のマーボー風	青しそ和え	ごはん	豚肉と茄子のトマト煮	大根のかにあんかけ	青菜のからし和え	ごはん	ぶりの焼き浸し	付け合わせ	キャセロール(イギリス煮込み料理)	梅おかか和え	ごはん	鶏肉の味噌焼き	付け合わせ	かぼちゃグラタン風	おくらのわさび和え	ごはん	厚揚げのおろし煮	ミンチカツ	かにかまのサラダ	ごはん	ほっけのちゃんちゃん焼き風	金平れんこん	なすの甘酢漬け																																			
夕食	基本食	1302	39.9	39.7	196.9	4.4	1199	45.0	22.7	206.7	4.0	1230	40.6	24.6	213.7	3.7	1325	46.7	36.5	204.2	4.3	1270	49.3	30.3	200.4	4.0	1359	55.7	23.8	207.9	4.5	1348	47.8	35.3	210.4	4.1	ごはん	鶏肉の香味焼き	付け合わせ	じゃが芋のマーボー風	青しそ和え	ごはん	豚肉と茄子のトマト煮	大根のかにあんかけ	青菜のからし和え	ごはん	ぶりの焼き浸し	付け合わせ	キャセロール(イギリス煮込み料理)	梅おかか和え	ごはん	鶏肉の味噌焼き	付け合わせ	かぼちゃグラタン風	おくらのわさび和え	ごはん	厚揚げのおろし煮	ミンチカツ	かにかまのサラダ	ごはん	ほっけのちゃんちゃん焼き風	金平れんこん	なすの甘酢漬け
	基本食	ごはん	鶏肉の香味焼き	付け合わせ	じゃが芋のマーボー風	青しそ和え	ごはん	豚肉と茄子のトマト煮	大根のかにあんかけ	青菜のからし和え	ごはん	ぶりの焼き浸し	付け合わせ	キャセロール(イギリス煮込み料理)	梅おかか和え	ごはん	鶏肉の味噌焼き	付け合わせ	かぼちゃグラタン風	おくらのわさび和え	ごはん	厚揚げのおろし煮	ミンチカツ	かにかまのサラダ	ごはん	ほっけのちゃんちゃん焼き風	金平れんこん	なすの甘酢漬け																																			

2025年12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	1311	47.2	31.5	207.7	4.6

		日 14日					月 15日					火 16日					水 17日					木 18日					金 19日					土 20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	1314	50.3	28.2	211.5	4.4	1218	44.1	21.0	209.4	5.3	1340	50.8	37.7	203.0	5.1	1259	46.9	28.9	205.7	4.1	1308	44.3	33.1	205.9	5.6	1291	44.5	35.3	201.2	4.4	1391	47.4	39.0	212.0	5.7
	基本食	ご飯	れん根のおかず炒め	ほうれん草とわかめの梅マヨ和え	ご飯	ご飯	ポークビーンズ	キャベツくるみ和え	ご飯	ご飯	糸こんにゃくとツナの金平	揚げ茄子のボン酢かけ	ご飯	ご飯	キャベツ入りスクランブル	蒸し鶏と小松菜のゆずおろし和え	ご飯	ご飯	れん根のたらこ炒め	切干大根のサラダ	ご飯	ご飯	エリンギとピーマンの金平風	ゴマ酢和え	ご飯	ご飯	なすの揚げだし	大葉の酢の物								
昼食	基本食	1305	48.4	23.1	216.5	4.6	1299	41.0	32.0	212.0	4.2	1293	48.4	32.0	202.5	3.9	1271	48.9	18.0	213.1	4.6	1396	43.9	42.3	214.0	4.3	1314	48.0	34.4	203.0	3.1	1278	51.5	21.0	204.6	3.9
	基本食	ご飯	かれの煮付け	付け合わせ	鶏肉と小松菜のホイコーロー	ご飯	ご飯	高野の和風麻婆	ねぎみそ大根	炒り鶏豆板醤煮込み	ご飯	ご飯	他人井	小松菜としらすのゴマ炒め	大豆とカリフラワーコンソメ煮	ご飯	ご飯	さばのカレームニエル	付け合わせ	カリフラワーチーズ	ひじきと野菜炒め	ご飯	ご飯	麻婆なす丼	じゃこと野菜の炒め物	豆腐のチャンプル	ご飯	ご飯	切り干し大根と枝豆の炊き込みご飯	ぶりの照り焼き	付け合わせ	チリコンカン	五目きんぴら			
夕食	基本食	1305	48.4	23.1	216.5	4.6	1299	41.0	32.0	212.0	4.2	1293	48.4	32.0	202.5	3.9	1271	48.9	18.0	213.1	4.6	1396	43.9	42.3	214.0	4.3	1314	48.0	34.4	203.0	3.1	1278	51.5	21.0	204.6	3.9
	基本食	ご飯	厚揚げのカツ煮風	じゃが芋のコンソメ煮	ブロッコリーのごまチーズ和え	ご飯	ご飯	たらのみりん焼き	付け合わせ	キャベツクリーム煮	もやしのエスニックサラダ	ご飯	ご飯	牛肉と玉ねぎのケチャップソテー	厚揚げのくず煮(鶏)	水菜のナムル	ご飯	ご飯	豚肉と春雨のピリ辛炒め	じゃがいもの煮っころがし	野菜の甘酢漬	ご飯	ご飯	ほきのねぎ焼き	付け合わせ	ポークチャップ	青菜の磯和え	ご飯	ご飯	鶏肉焼き浸し	付け合わせ	茄子のトマト煮	おくらの梅和え			
朝食	基本食	1305	48.4	23.1	216.5	4.6	1299	41.0	32.0	212.0	4.2	1293	48.4	32.0	202.5	3.9	1271	48.9	18.0	213.1	4.6	1396	43.9	42.3	214.0	4.3	1314	48.0	34.4	203.0	3.1	1278	51.5	21.0	204.6	3.9
	基本食	ご飯	小松菜のさっと煮	洋風切りれん根	ご飯	ご飯	彩りピーマン	かに風味サラダ	ご飯	ご飯	白菜の炒め煮	キャベツのナムル	ご飯	ご飯	れんこん柚子こしょう炒め	きのこの炒め煮	ご飯	ご飯	野菜のクリーム煮	洋風切り干し大根	ご飯	ご飯	野菜炒め	ブロッコリーソテー	ご飯	ご飯	麩とツナの炒め物	じゃことピーマン炒め								
昼食	基本食	1305	48.4	23.1	216.5	4.6	1299	41.0	32.0	212.0	4.2	1293	48.4	32.0	202.5	3.9	1271	48.9	18.0	213.1	4.6	1396	43.9	42.3	214.0	4.3	1314	48.0	34.4	203.0	3.1	1278	51.5	21.0	204.6	3.9
	基本食	ご飯	鶏ごま味噌じゃが	キャベツとめかぶおかか和え	卵とブロッコリーオイスター炒め	ご飯	ご飯	豚の生姜焼き	里芋の海苔まぶし	なすとピーマンのみそ炒め	ご飯	ご飯	ほっけのバター醤油焼き	付け合わせ	ポテトミート	厚揚げとしらたきの煮もの	ご飯	ご飯	鶏肉の中華風炒め物	塩麹かぼちゃの煮物	青菜とあさりのパスタ	ご飯	ご飯	クリスマスちらし寿司	きぬさやとえびのバターソテー	エクレア	ご飯	ご飯	鶏肉のゴマ焼き	付け合わせ	青菜とじゃこの煮びたし	豚と茄子のソテー				
夕食	基本食	1305	48.4	23.1	216.5	4.6	1299	41.0	32.0	212.0	4.2	1293	48.4	32.0	202.5	3.9	1271	48.9	18.0	213.1	4.6	1396	43.9	42.3	214.0	4.3	1314	48.0	34.4	203.0	3.1	1278	51.5	21.0	204.6	3.9
	基本食	ご飯	かごかます磯辺焼き	付け合わせ	きのこと絹さや炒め	ご飯	ご飯	鶏つくねと白菜のオイスター煮	豚とごぼうの山椒煮	豆苗と揚げのボン酢和え	ご飯	ご飯	鶏肉のねぎ塩焼き	付け合わせ	小松菜チャンプルー	人參たらこ炒め	ご飯	ご飯	めばるのピリ辛味噌焼き	付け合わせ	昆布の炒り煮	カリフラワーのカレー炒め	ご飯	ご飯	豚とキャベツのコチュジャン炒め	高野の煮びたし	竹輪とたけのこ煮	ご飯	ご飯	豚の卵とじ	さつま芋のレモン煮	小松菜ともやし胡麻煮				

2025年12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	1311	47.2	31.5	207.7	4.6

		日 28日					月 29日					火 30日					水 31日					木	金	土
		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			
		1363	50.9	38.3	206.7	4.8	1368	46.7	39.7	207.5	4.0	1334	49.3	30.5	214.1	4.6	1193	44.0	26.3	196.1	7.0			
朝食	基本食	ご飯 甘辛煮 酢味噌あえ					ご飯 豆苗と春雨の炒め物 なすの梅和え					ご飯 ピピンバ風 人参のごま味噌和え					ご飯 煮浸し キャベツ昆布炒め							
昼食	基本食	ご飯 豚の鉄板焼き 信田巻 厚揚げとチンゲン菜の炒め物					ご飯 鶏の照り焼き 付け合わせ ジャーマンポテト 白菜とあさりの中華煮					ご飯 豚肉のおろし煮 ミンチカツ いんげんとベーコンにんにく炒め					ご飯 さわらの生姜醤油焼き 付け合わせ 高野の卵とじ 切り干し大根ゆず風味							
夕食	基本食	ご飯 鶏肉のハーブマリネ 付け合わせ マーボーひじき 大根サラダ					ご飯 豚とれん根の照り煮 かぼちゃの三色炒め イタリア風ツナサラダ					ご飯 かれいの幽庵焼き 付け合わせ 炒り鶏豆板醤煮込み 青梗菜の辛子和え					年越しそば キャベツとさつま揚げの炒め物 がんもの煮物							