



今月のお楽しみメニュー

2022年12月



ハヤシライス

ハヤシライスは、温めて
ご飯にかけてください。



ビビンバ丼

ビビンバ丼は、ご飯にひき肉、ナムル、
温泉玉子をのせ、キムチ、コチュジャンを
お好みで加え全てをまぜてください。



クリーム 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

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



他人丼

他人丼は、温めてご飯にかけ
お好みで紅生姜をのせてください。



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、各種具材を上飾り、お好みで
マヨネーズをかけて下さい。

小松菜ご飯

混ぜ込み具を温めてから、
炊いたご飯にまぜてください。



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
かけて各種具材をのせてください。

大根葉としらすご飯

大根葉としらすの具を温めてから、
炊いたご飯にまぜてください。

※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

2022年12月度 献立表(普通食)

| | 1日 (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩 (g) |
|----|--------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 平均 | 1371 | 51.0 | 33.1 | 216.8 | 5.6 |

| | | 日 | | | | | 月 | | | | | 火 | | | | | 水 | | | | | 木 1日 | | | | | 金 2日 | | | | | 土 3日 | | | | |
|----|-----|---|--|---|--|---|--|---|------|-------|-----|------|-------|------|-------|-----|------------------------------|----------------------------|--------------------------|-------|-----|---------|-------|------|-------|-----|---------|-------|------|-------|-----|---------|-------|------|-------|-----|
| | | 1日 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1日 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1日 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1日 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1日 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1日 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1日 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 朝食 | 基本食 | 1371 | 56.0 | 33.8 | 211.2 | 4.7 | 1312 | 45.8 | 34.2 | 205.6 | 5.7 | 1461 | 53.8 | 34.5 | 219.9 | 5.4 | ご飯 豆のトマト煮 ほうれん草のバターソテー | ご飯 白菜の炒め煮 人参としめじの甘辛煮 | ご飯 マカロニのカレーソテー ナムル | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 基本食 | ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ イタリア風ツナサラダ 卵とじ煮 | ご飯 牛肉と大根の韓国風炒め かぶの煮物 和風ごぼうサラダ | 小松菜ご飯 さばのトマト煮 付け合わせ かぼちゃのスープ煮 なすの味噌炒め | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 基本食 | ご飯 シルバーの西京焼き 付け合わせ チンジャオロース ブロッコリーのナムル風 | ご飯 赤魚の蒸し煮 炒り卵の胡麻和え いんげんとベーコンのソテー | ご飯 鶏肉ガーリック炒め 里芋の海苔まぶし 酢の物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4日 | | | | | 5日 | | | | | 6日 | | | | | 7日 | | | | | 8日 | | | | | 9日 | | | | | 10日 | | | | |
| | | 1日 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1日 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1日 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1日 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1日 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1日 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1日 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 朝食 | 基本食 | 1460 | 44.4 | 38.8 | 236.9 | 4.5 | 1304 | 51.5 | 29.4 | 206.2 | 4.8 | 1349 | 51.0 | 32.7 | 216.7 | 6.2 | 1357 | 48.2 | 34.7 | 214.8 | 5.4 | 1325 | 51.1 | 29.3 | 213.9 | 6.2 | 1257 | 51.5 | 29.5 | 198.9 | 5.3 | 1571 | 61.7 | 58.7 | 221.7 | 8.0 |
| 朝食 | 基本食 | ご飯 ごぼうのすき煮 たけのこの金平 | ご飯 高野とえびの卵とじ コールスロー | ご飯 インゲンと豚の味噌炒め 昆布の佃煮 | ご飯 いんげんとしめじの塩麹炒め 大根サラダ | ご飯 かぼちゃの三色金平 ほうれん草のじゃこ和え | ご飯 じゃが芋とベーコンのソテー カリフラワーのカレー炒め | ご飯 かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ 高菜炒め | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 基本食 | ご飯 ハヤシライス スパ卵サラダ バナナ | ご飯 ほっけの塩焼き 付け合わせ 青菜とベーコンスープ煮浸し 高菜ピーフン | ご飯 和風焼肉 大根のかにあんかけ 卵のポテトサラダ | ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 付け合わせ わかめともやしのごま炒め 春雨の生姜炒め | ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 付け合わせ 昆布の煮物 あさりとまいたけの玉子とじ | ご飯 あじのオイスター照り焼き 付け合わせ えびの青しそ和え ほうれん草ときのこのソテー | ご飯 ビビンバ丼 キャベツと卵のゴマダレサラダ プリン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 基本食 | ご飯 オムレットマトソース 付け合わせ かぼちゃのマーボー風 キャベツの甘酢 | ご飯 鶏肉のオイスター焼き 付け合わせ 白菜の生姜炒め 切り干し大根のはりはり漬け風 | ご飯 かわいいの漬け焼き 付け合わせ きのこほうれん草の和風パゲッティ おくらの酢の物 | ご飯 豚とれん根の照り煮 さつま芋と昆布の煮付け 磯辺和え | ご飯 めばるの味噌焼き 付け合わせ キャベツとえびのバターソテー きゅうりとちくわのおかか和え | ご飯 温しゃぶしゃぶ かにかま玉子ロール おくらのわさび和え | ご飯 たらの香草焼き 付け合わせ カリフラワーチーズ わかめとあさりの煮物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 11日 | | | | | 12日 | | | | | 13日 | | | | | 14日 | | | | | 15日 | | | | | 16日 | | | | | 17日 | | | | |

2022年12月度 献立表(普通食)

| | 1371 | 51.0 | 33.1 | 216.8 | 5.6 |
|----|------|------|------|-------|-----|
| 平均 | 1371 | 51.0 | 33.1 | 216.8 | 5.6 |

| | | 日 11日 | | | | | 月 12日 | | | | | 火 13日 | | | | | 水 14日 | | | | | 木 15日 | | | | | 金 16日 | | | | | 土 17日 | | | | |
|----|-----|--|------|------|-------|-----|---|------|------|-------|-----|--|------|------|-------|-----|--|------|------|-------|-----|--|------|------|-------|-----|--|------|------|-------|-----|---|------|------|-------|-----|
| | | 1332 | 51.5 | 33.4 | 209.1 | 5.2 | 1375 | 46.4 | 34.3 | 225.2 | 5.0 | 1479 | 54.1 | 42.9 | 212.2 | 6.7 | 1310 | 48.9 | 30.3 | 212.6 | 5.0 | 1262 | 48.6 | 22.9 | 217.8 | 5.5 | 1334 | 56.2 | 23.5 | 208.9 | 5.5 | 1300 | 48.4 | 33.8 | 207.1 | 4.3 |
| 朝食 | 基本食 | ご飯 ほうれん草とひじきのサラダ 昆布とさつま揚げの炒め煮 | | | | | ご飯 切干大根煮 人参ひじきカレー炒め | | | | | ご飯 ごぼうサラダ きのこ絹さや炒め | | | | | ご飯 シーフードクリームパスタ 野菜炒め | | | | | ご飯 青菜の炒め煮 めかぶ酢の物 | | | | | ご飯 炒り豆腐 中華風和え物 | | | | | ご飯 大根とウインナーの甘辛炒め 小松菜の塩昆布和え | | | | |
| | 昼食 | ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ 小松菜としらすのゴマ炒め きのこマリネ | | | | | ご飯 ハンバーグハヤシソース 付け合わせ さつま芋のジャーマンポテト キャベツの浅漬け | | | | | 大根としらすごはん ぶりのねぎだれ焼き 付け合わせ マカロニサラダ なすのひき肉炒め | | | | | ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 さつま芋の塩麹煮 揚げ茄子のおろし和え | | | | | ご飯 さわらの梅煮 付け合わせ 大根とじゃこの煮浸し 華風春雨炒め | | | | | ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 巾着煮 ちくわとキャベツの炒め | | | | | ご飯 シルバーのカレームニエル 付け合わせ 根野菜の粉ぶし煮 チャブチェ風 | | | | |
| 夕食 | 基本食 | ご飯 豚ニラ甘辛炒め さつま芋と鶏肉の煮物 明太炒り豆腐 | | | | | ご飯 鮭のチーズパン粉焼き 付け合わせ 白菜と鶏のミルク煮 酢の物 | | | | | ご飯 鶏肉じゃが 焼き豆腐の肉味噌かけ ふきの金平 | | | | | ご飯 クロメヌケの照り焼き 付け合わせ ブロッコリーとベーコンのソテー おくらと大豆のおかか和え | | | | | ご飯 厚揚げとごぼうの煮物 炊き合わせ カリフラワーとツナのサワー漬け | | | | | ご飯 ほきのねぎ味噌焼き 付け合わせ エリンギと豚のバターしょうゆ炒め きゅうりと油あげのなます | | | | | ご飯 豚の漬け焼き 付け合わせ 青梗菜とエビの炒め物 カリフラワーと卵のサラダ | | | | |
| | | | 18日 | | | | | 19日 | | | | | 20日 | | | | | 21日 | | | | | 22日 | | | | | 23日 | | | | | 24日 | | | |
| | | 1410 | 57.0 | 38.6 | 210.1 | 4.9 | 1399 | 49.7 | 25.4 | 232.5 | 6.9 | 1313 | 46.1 | 26.1 | 226.9 | 5.7 | 1367 | 50.2 | 33.3 | 218.9 | 5.2 | 1500 | 55.4 | 43.8 | 218.9 | 4.8 | 1318 | 52.8 | 22.6 | 211.4 | 4.8 | 1646 | 49.1 | 43.9 | 269.0 | 7.4 |
| 朝食 | 基本食 | ご飯 厚揚げ甜麺醬炒め かにかまのサラダ | | | | | ご飯 目玉焼き 白菜のゆず甘酢和え | | | | | ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 ピーマンの三色金平 | | | | | ご飯 ごぼうとあさり炒め煮 ほうれん草のお浸し | | | | | ご飯 野菜炒め 春雨の酢の物 | | | | | ご飯 華風炒め モロヘイヤと竹輪和え | | | | | ご飯 かぼちゃの甘酢炒め 菜果なます | | | | |
| | 昼食 | ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 付け合わせ カラーピーマンのソース炒め キャベツと豆のトマト煮 | | | | | ご飯 クリームシチュー グリーンサラダ オレンジ | | | | | ご飯 おでん ごぼうと豚の煮物 かぼちゃサラダ | | | | | ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ さつま芋のジャーマンポテト 卵の切干大根炒め | | | | | ご飯 他人丼 さつま芋甘煮 鶏肉と小松菜のホイコーロー | | | | | ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ れんこんの大葉味噌炒め インゲンとしらすのソテー | | | | | クリスマスちらし寿司 薄切りポテトグラタン風 バナナチョコチップケーキ | | | | |
| 夕食 | 基本食 | ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ 鯉チャンブルー きゅうりとツナの酢の物 | | | | | ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 じゃが芋のそぼろ煮 酢の物 | | | | | ご飯 ほっけの香味焼き 付け合わせ 彩りピーマン モロヘイヤとオクラの中華和え | | | | | ご飯 鶏のソテータルタル添え 付け合わせ かぼちゃの南蛮煮 わかめとツナの酢の物 | | | | | ご飯 太刀魚のハーブ焼き 付け合わせ 青菜の味噌炒め ブロッコリーとささみのごま和え | | | | | ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 里芋と茄子の煮物 さつま芋の白和え | | | | | ご飯 つくねのあんかけ キャベツの白味噌炒め 生姜醤油和え | | | | |
| | | | 25日 | | | | | 26日 | | | | | 27日 | | | | | 28日 | | | | | 29日 | | | | | 30日 | | | | | 31日 | | | |

2022年12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 | 1371 | 51.0 | 33.1 | 216.8 | 5.6 |

| | | 日 25日 | | | | | 月 26日 | | | | | 火 27日 | | | | | 水 28日 | | | | | 木 29日 | | | | | 金 30日 | | | | | 土 31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 | 1505 | 52.6 | 52.4 | 207.9 | 5.9 | 1278 | 48.2 | 26.3 | 211.3 | 5.2 | 1313 | 54.9 | 22.3 | 210.5 | 4.8 | 1308 | 45.5 | 28.2 | 220.7 | 4.4 | 1227 | 46.7 | 22.5 | 211.3 | 5.4 | 1397 | 50.5 | 30.4 | 215.0 | 4.9 | 1357 | 54.0 | 34.7 | 217.4 | 8.6 |
| | | ご飯 根菜のごま煮 わかめときゅうりのポン酢和え | ご飯 キャベツのブイヨンスープ 水菜の煮浸し | ご飯 おくらとなすの肉味噌炒め 野菜の甘酢漬 | ご飯 もやしのごま炒め 梅おかか和え | ご飯 ポークビーンズ ふきの土佐煮 | ご飯 青菜とあさりのパスタ 切干大根とえびの煮物 | ご飯 マカロニと野菜のミルク煮 ブロッコリーとかにかま炒め | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 昼食 | 基本食 | ご飯 鮭のムニエル 付け合わせ ピーマンのソテー 小松菜チャンプルー | ご飯 回鍋肉 塩麹かぼちゃの煮物 菜種和え | ご飯 たらのみりん焼き 付け合わせ 青菜とベーコンスープ煮浸し 鶏団子と根菜煮 | ご飯 チンジャオオロス 大学芋風 切干大根と高野の煮物 | ご飯 クロメヌケの塩焼き 付け合わせ シーフードスパゲッティー ポテトベーコン煮 | ご飯 鶏肉マスタードソテー 里芋の鳴門煮 野菜のクリーム煮 | ご飯 ほきの磯部焼き 付け合わせ さつま芋とピーマンじゃこ炒め 大根と昆布の煮物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 基本食 | ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ スパゲッティサラダ きのこ豆苗の塩麹炒め | ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ もやしと豚のさっぱり和え 人参とツナの炒め物 | ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 ブロッコリーの玉子焼き エリンギのオイスター炒め | ご飯 焼き魚の中華風あんかけ じゃが芋の金平 みつばのマヨネーズ和え | ご飯 厚揚げのオイスター炒め 竹輪とたけのこ煮 きのこの山椒しぐれ煮 | ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ 大根の塩麹金平 じゃが芋の明太バター | 年越しそば 白菜の炒め煮 卵豆腐 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |