



今月のお楽しみメニュー

2024年11月



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。



豆腐と卵丼

豆腐と卵丼は、温めてご飯にかけ、お好みで刻みのりを散らしてください。



まぜ寿司

まぜ寿司は、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、紅生姜を上に飾ってください。



焼き鳥丼

焼き鳥丼はご飯の上に、鶏肉、ししとう、玉子、のり、紅生姜をのせてください。



豚肉の味噌ダレ丼

豚肉と味噌ダレ丼は、温めてご飯にかけ、お好みで錦糸卵とネギを上に散らしてください。



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、鍋に移し、1人70gの水かお湯で希釈して温めてご飯にかけてください。じゃが芋は、温めて器と一緒に盛って下さい。※袋ごと湯煎してから鍋に移していただくと、袋から出しやすくなります。

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。

炊き込みご飯(五目)

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。

~Table with kindness~

株式会社 優食 086-444-2779

2024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	1312	47.4	29.3	212.2	4.7

	日					月					火					水					木					金 1日					土 2日				
	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)					
基本食																										1318 46.8 33.2 207.7 4.2 1288 46.4 30.1 212.8 3.1 ご飯 麻婆春雨 もやしとわかめのおかか和え					ご飯 キャベツとじゃが芋の炒め物 ほうれん草ごま和え				
基本食																										ご飯 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 豆腐のふわふわ枝豆 なすの甘酢漬け					ご飯 厚揚げとごぼうの煮物(豚) かぼちゃの煮物 なすとわかめのペペロンチーノ風				
基本食																										ご飯 ほっけの幽庵焼き 付け合わせ ハムのマリネ 人参とツナの炒め物					ご飯 赤魚の西京焼き 付け合わせ 高菜ピーフン 青菜のからし和え				
	3日					4日					5日					6日					7日					8日					9日				
基本食	1306	40.9	36.5	205.0	3.6	1309	43.1	25.0	225.6	5.1	1240	38.7	26.6	215.3	4.6	1336	47.8	36.1	205.9	6.6	1270	48.3	29.9	202.7	4.6	1243	48.3	26.5	206.2	4.6	1305	44.8	30.2	215.7	4.6
基本食	ご飯 金平ごぼう ゴマ酢和え					ご飯 五目煮豆 こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め					ご飯 チャプチェ風 インゲンのごまマヨネーズ					ご飯 切干大根煮 キャベツのガーリック炒め					ご飯 昆布とツナの炒り煮 もやしのソテー					ご飯 れんこんとひき肉の金平風 人参とおくらのサラダ					ご飯 れんこんのごま煮 おくらとササミのサラダ				
基本食	ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ いんげんとベーコンにんにく炒め 青梗菜と豚の胡椒炒め					ご飯 さばの味噌煮 付け合わせ 大根サラダ パスタと野菜のソテー					ご飯 厚揚げともやしの炒め物 里芋の海苔まぶし キャベツと豆のトマト煮					肉うどん ごぼうの煮浸し もやしと豚のさっぱり和え					ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ 青菜とベーコンスープ煮浸し ごぼうサラダ					ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 海鮮シュウマイ けんちん煮					ご飯 鶏肉の韓国風焼き(ヤンニョムチキン) 付け合わせ 豆腐焼きのあんかけ 昆布と切干の炒め煮				
基本食	ご飯 鶏肉の香草焼き 付け合わせ 玉ねぎのたらこ炒め シルバーサラダ					ご飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ かぼちゃのスープ煮 竹輪とわかめのぬた風					ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 がんもの煮物 わかめサラダ					ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付け合わせ ひじきの白和え なすとピーマンのみそ炒め					ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 付け合わせ 茄子カレー 磯辺和え					ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ キャベツのケチャップ炒め 酢の物					ご飯 みそ豚 付け合わせ さつま芋のレモン煮 もやしナムル柚子こしょう				
	10日					11日					12日					13日					14日					15日					16日				

2024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	1312	47.4	29.3	212.2	4.7

	日 10日					月 11日					火 12日					水 13日					木 14日					金 15日					土 16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																																															
基本食	1265	51.6	22.0	200.7	4.2	1288	49.5	20.1	213.5	4.3	1244	48.9	27.9	202.4	4.0	1302	45.7	29.1	212.2	4.9	1398	46.7	37.6	222.8	4.9	1393	51.6	23.0	234.3	4.8	1243	40.9	26.4	211.0	4.6																																															
基本食	ご飯 小松菜のオイスター炒め ブロッコリーのごまマヨネーズ和え	ご飯 大根サラダオイマヨ味 カリフラワーの生姜炒め	ご飯 キャベツ入りスクランブル 生姜醤油和え	ご飯 じゃが芋と切干の煮物 カレーソテー	ご飯 スパサラダ ピリ辛こんにゃく	ご飯 ごぼうと昆布の煮物 ひじきと野菜炒め	ご飯 ピーマンのソテー 揚げ茄子のポン酢かけ	基本食	ご飯 鶏肉ガーリック炒め 大根の味噌かけ キャベツとじゃが芋の炒め物	ご飯 たらの梅ごま焼き 付け合わせ スパゲッティナポリタン クラムチャウダー	ご飯 豚とれん根の照り煮 白菜のそぼろ炒め かぼちゃのあんかけ	栗ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 小松菜とわかめのさっと煮	ご飯 ご飯 豆腐と卵丼 もやしとひき肉甜麺醤炒め プチデザート	まぜ寿司 さわらの梅味噌焼き ワッフル	ご飯 擬製豆腐 青菜とじゃこの煮びたし マカロニのカレーソテー	基本食	ご飯 あじのあんかけ 炒り豆腐 豆苗と揚げのポン酢和え	ご飯 鶏肉じゃが ちくわともやし炒め おくらの玉子とじ	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ 切干とひじきの煮物 山菜の和え物	ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ カラピーマンのソース炒め いんげんのごま和え	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 里芋の塩味煮 鮭としらたきのごま炒め	ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め 高野の煮合せ 酢の物	ご飯 豚の生姜焼き 里芋の柚子味噌煮 海藻和え	基本食	1340	47.5	33.6	209.8	5.5	1194	47.8	17.0	202.6	4.5	1301	43.7	30.6	210.1	4.9	1317	45.9	29.0	221.1	5.2	1356	48.4	26.7	216.6	3.6	1308	48.5	31.9	212.1	4.4	1208	46.5	16.8	202.7	4.2	基本食	ご飯 野菜のクリーム煮 水菜の煮浸し	ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 絹さやの土佐和え	ご飯 小松菜のソース炒め いんげんの柚子こしょうマヨ和え	ご飯 さつま芋のジャーマンポテト 豆苗とベーコン炒め	ご飯 なすの揚げだし おくらと昆布のゴマ和え	ご飯 プチオムレツ マカロニフレンチサラダ	基本食	ご飯 ほきの磯辺焼き 付け合わせ 春雨サラダ ごぼう煮物	ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 大根の煮物 白菜とあさりの中華煮	ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ キャベツと竹輪の煮浸し 白菜の炒め煮	ご飯 鶏団子の中華あん キャベツとえびのバターソテー ほうれん草のマリネ	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ 五目炒め煮 春雨の生姜炒め	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ クリーム煮 大根とツナの炒め物	ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ クリーム煮 白菜とじゃこの和え物 小松菜の炒め物	基本食	ご飯 大根と豚肉の塩味煮 ミンチカツ ナムル	ご飯 シルバーの照り焼き 付け合わせ れんこん柚子こしょう炒め わかめの生姜酢	ご飯 ハンバーグハヤシソース 付け合わせ コンソメ煮 人参の白和え	ご飯 豚肉の五目うま煮 高野の含め煮 あさりの酢の物	ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ さつま芋の旨煮 あさりとにらの炒め物	ご飯 白菜と海鮮塩炒め コロッケ いんげんオリーブ油煮	ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 大根の煮物 ほうれん草の中華和え
基本食	1340	47.5	33.6	209.8	5.5	1194	47.8	17.0	202.6	4.5	1301	43.7	30.6	210.1	4.9	1317	45.9	29.0	221.1	5.2	1356	48.4	26.7	216.6	3.6	1308	48.5	31.9	212.1	4.4	1208	46.5	16.8	202.7	4.2																																															
基本食	ご飯 野菜のクリーム煮 水菜の煮浸し	ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 絹さやの土佐和え	ご飯 小松菜のソース炒め いんげんの柚子こしょうマヨ和え	ご飯 さつま芋のジャーマンポテト 豆苗とベーコン炒め	ご飯 なすの揚げだし おくらと昆布のゴマ和え	ご飯 プチオムレツ マカロニフレンチサラダ	基本食	ご飯 ほきの磯辺焼き 付け合わせ 春雨サラダ ごぼう煮物	ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 大根の煮物 白菜とあさりの中華煮	ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ キャベツと竹輪の煮浸し 白菜の炒め煮	ご飯 鶏団子の中華あん キャベツとえびのバターソテー ほうれん草のマリネ	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ 五目炒め煮 春雨の生姜炒め	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ クリーム煮 大根とツナの炒め物	ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ クリーム煮 白菜とじゃこの和え物 小松菜の炒め物	基本食	ご飯 大根と豚肉の塩味煮 ミンチカツ ナムル	ご飯 シルバーの照り焼き 付け合わせ れんこん柚子こしょう炒め わかめの生姜酢	ご飯 ハンバーグハヤシソース 付け合わせ コンソメ煮 人参の白和え	ご飯 豚肉の五目うま煮 高野の含め煮 あさりの酢の物	ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ さつま芋の旨煮 あさりとにらの炒め物	ご飯 白菜と海鮮塩炒め コロッケ いんげんオリーブ油煮	ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 大根の煮物 ほうれん草の中華和え																																																												

2024年11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	1312	47.4	29.3	212.2	4.7

	日 24日					月 25日					火 26日					水 27日					木 28日					金 29日					土 30日				
	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	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
基本食	1470	57.5	38.4	220.5	6.5	1339	48.8	29.7	216.2	5.0	1243	51.7	18.1	207.2	5.0	1524	50.1	54.3	206.8	4.7	1329	46.5	30.1	218.2	4.5	1270	50.5	24.1	210.7	4.7	1400	48.8	37.3	219.0	6.0
	ご飯 白菜の洋風煮びたし もやしとわかめのおかか和え					ご飯 シーフードクリームパスタ 大根サラダ					ご飯 春雨とひき肉の炒め煮 カリフラワーゆかり和え					ご飯 れんこんの煮物 いんげんとベーコンのソテー					ご飯 ごぼうとあさり炒め煮 ブロッコリーのナムル風					ご飯 小松菜の炒め物 ごぼうのピーナッツ和え					ご飯 大豆と野菜のトマト煮 人参金平				
基本食	ご飯 焼き鳥丼 ひじきときのこの煮物 さつま芋甘煮					ご飯 ほきのねぎ味噌焼き 付け合わせ さつま芋ときのこのソテー 豚肉ともやしの中華風炒め					ご飯 親子煮 切干とひじきの煮物 えび団子とわかめのスープ煮					ご飯 豚肉の味噌ダレ丼 かぼちゃサラダ 野菜とさつま揚げの炒め物					ご飯 鶏の味噌焼き 付け合わせ 青梗菜の炒め物 高野とかにカマの煮物					炊き込みご飯 あじのオイスター照り焼き 付け合わせ きのこほうれん草の和風スパゲッティ 鶏肉とブロッコリーの炒め物					ご飯 クリームシチュー 里芋の中国風 キャベツと卵のゴマダレサラダ				
基本食	ご飯 さばレモン風味焼き 付け合わせ れんこんのカレー炒め なすの味噌和え					ご飯 豚肉のごま焼き 付け合わせ 塩麹かぼちゃの煮物 菜種和え					ご飯 かれの漬け焼き 付け合わせ 大根とウインナー炒め 白菜とハムのサラダ					ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ なすの揚げだし キャベツの生姜和え					ご飯 オムレツミートソース 付け合わせ きのこビーフン もやしと揚げのごま酢					ご飯 豚の煮合わせ さつま芋の塩麹煮 サラダ漬け					ご飯 たらの香草焼き 付け合わせ マカロニサラダ わかめとあさりの煮物				