



今月のお楽しみメニュー

2025年9月



トマトカレー

トマトカレーは、鍋に移し、1人60gの水かお湯で希釈して温めてご飯にかけてください。
※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。



鮭のそぼろ丼

鮭そぼろ丼は、温めてご飯にかけてください。



中華丼

中華丼は、温めてご飯にかけてください。



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、紅生姜を上飾ってください。



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。

夏期（7～9月）は、
変わりご飯の提供を
お休みさせていただきます

※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9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	1294	46.3	28.6	211.6	4.7

		日					月 1日					火 2日					水 3日					木 4日					金 5日					土 6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
		1301	43.3	30.4	209.7	4.8	1238	44.1	16.7	213.5	3.5	1242	47.1	22.3	213.6	4.1	1434	38.1	40.1	242.5	5.8	1317	44.6	31.7	215.9	4.8	1285	45.0	28.9	213.3	4.8					
朝食	基本食	ご飯 鶏キムチ炒め かにかまの酢の物					ご飯 春雨の中華炒め なすの胡麻和え					ご飯 ソース焼きそば きゅうりとオクラおかか和え					ご飯 炒り鶏豆板醤煮込み 青菜のじゃこ和え					ご飯 青梗菜の辛子和え いんげんオリーブ油煮					ご飯 ひじきの煮物 青菜ときのこの和え物									
	昼食	ご飯 豚の生姜煮 付け合わせ 里芋の柚子味噌煮 青菜とあさりのソテー					ご飯 ほっけの幽庵焼き 付け合わせ かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 大根と白菜の甘味噌煮込み					ご飯 白菜と海鮮塩炒め ミニハンバーグ ごぼうと豚の煮物					ご飯 トマトカレー スパゲッティサラダ ゼリー（オレンジ）					ご飯 鮭そぼろ丼 キャベツの柚子こしょう炒め 青しそ和え					ご飯 鶏肉の焼き南蛮 大根とウインナー炒め ごぼうとツナの金平風									
夕食	基本食	ご飯 ハンバーグおろしぼん酢 付け合わせ クリーム煮 いんげんのくるみ和え					ご飯 鶏肉じゃが キャベツの浅漬けサラダ 昆布の佃煮					ご飯 めばるの香味焼き 付け合わせ 厚揚げとしらたきの煮もの さつま芋のサラダ					ご飯 肉団子の甘酢あんかけ さつま芋のサラダ エリンギと卵炒め					ご飯 豚の漬け焼き 付け合わせ さつま芋甘煮 こんにゃくとさつま揚げの金平風					ご飯 赤魚と巾着の煮合せ かぼちゃのゴママヨ和え カレー炒め									
		7日					8日					9日					10日					11日					12日					13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
		1325	50.0	32.4	207.9	6.0	1287	47.0	25.1	218.0	4.8	1191	48.5	17.5	206.3	4.5	1307	43.6	33.1	212.1	5.4	1346	45.9	38.6	205.5	4.3	1303	49.6	22.6	213.8	4.0	1343	42.0	32.8	219.7	3.7
朝食	基本食	ご飯 キャベツのスープ煮 おから					ご飯 根菜のごま煮 白菜とハムのサラダ					ご飯 鶏と玉ねぎの旨煮 おくらの梅和え					ご飯 かぼちゃのカレー煮 大根サラダ					ご飯 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 ビーンズサラダ					ご飯 れんこんとごぼうの煮しめ おくらと大豆のおかか和え					ご飯 青菜と高野煮 人参のごま味噌和え				
	昼食	ご飯 豚肉のゴマ焼き 付け合わせ ミニおでん 春雨の中華サラダ					ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ 切干大根煮 じゃが芋とベーコンのソテー					ご飯 厚揚げオイスター炒め（海鮮） カレー肉じゃが ほうれん草ときのこのソテー					ご飯 中華丼 里芋の煮物 厚揚げとなすのピーナッツ炒め					ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ 煮菜 麩チャンプルー					ご飯 酢鶏 里芋の海苔まぶし 豚と竹の子の煮物					ご飯 牛肉カレーケチャップ炒め じゃが芋のコンソメ煮 切干とひじきの煮物				
夕食	基本食	ご飯 鶏肉の韓国風焼き（ヤンニョムチキン） 付け合わせ ミモザサラダ 竹輪とにら炒め					ご飯 回鍋肉 かぼちゃのレーズン煮 酢の物					ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ 彩りピーマン もやしとわかめのおかか和え					ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ キャベツのケチャップ炒め シルバーサラダ					ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 大根の味噌かけ キャベツの梅マヨ和え					ご飯 さばの味噌煮 付）煮物 じゃが芋の金平 付け合わせ					ご飯 鶏の利休煮 付け合わせ かぼちゃサラダ カリフラワーの生姜炒め				

2025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	1294	46.3	28.6	211.6	4.7

	日 14日					月 15日					火 16日					水 17日					木 18日					金 19日					土 20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	1251	48.9	25.2	208.8	4.8	1326	49.4	33.1	205.7	5.6	1257	46.2	27.9	206.6	5.3	1292	48.5	32.3	202.3	5.9	1366	49.5	37.1	209.0	4.8	1325	47.3	30.8	211.5	4.2	1305	42.9	27.2	226.9	5.4
基本食	ご飯 白菜と厚揚げの中華炒め（海鮮） いんげんのごま和え					ご飯 なすの味噌炒め 酢の物					ご飯 ササミとほうれん草のゴママヨ和え 昆布豆					ご飯 けんちん煮 もやしの梅和え					ご飯 スパサラダ ピーマンのコンソメ炒め					ご飯 キャベツツナのトマト煮 大根のゆかり和え					ご飯 切干大根とキャベツのコンソメ煮 インゲンのたらこ和え				
昼食	ご飯 さわらの梅煮 付け合わせ エビとれんこんのハーブ炒め 春雨炒め					赤飯 鶏肉塩麴みそ焼き 付け合わせ 千草焼き 白菜のミルク煮					ご飯 姫鯛の蒸し煮 じゃが芋のマスタード炒め 春雨サラダ					ご飯 鶏の中華風照り焼き 付け合わせ ツナと根菜の煮物 キャベツとじゃが芋の炒め物					ご飯 肉じゃが 青梗菜の中華和え 竹の子と鶏の炒め煮					ご飯 ホキのピリ辛味噌焼き 付け合わせ なすのカレーソテー 高野とかにかマの煮物					まぜ寿司 オムレツきのこソース 付け合わせ 高菜ビーフン				
夕食	ご飯 豚肉レモン風味 付け合わせ 炊き合わせ ブロッコリー土佐和え					ご飯 シルバーの照り焼き 付け合わせ 大根とじゃこの煮浸し コールスロー					ご飯 牛肉クリーム炒め 大根の煮物 キャベツのガーリック炒め					ご飯 豚の塩炒め 付け合わせ えび団子のスープ煮 わかめときゅうりのポン酢和え					ご飯 ぶりのねぎだれ焼き 付け合わせ ひじき煮 もやしとひき肉のカレー炒め					ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ 豚肉とじゃが芋炒め ほうれん草の青海苔和え					ご飯 牛肉と豆腐の煮込み れんこん柚子こしょう炒め もやしとわかめのナムル				
	21日					22日					23日					24日					25日					26日					27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	1269	52.1	29.9	199.7	3.8	1195	48.9	11.3	208.4	3.3	1379	41.3	37.3	220.5	4.5	1221	44.7	22.4	210.2	5.4	1305	46.6	33.0	206.4	4.0	1311	46.0	23.7	215.0	5.4	1267	49.5	20.0	208.6	4.0
基本食	ご飯 深川煮 ささみのドレッシング和え					ご飯 パスタと野菜のソテー 大根サラダ					ご飯 青梗菜とベーコンのスープ煮 なすの梅和え					ご飯 厚揚げのおろし煮 ほうれん草のごまあえ					ご飯 キャベツのカレー炒め ブロッコリーのごまマヨネーズ和え					ご飯 なすとわかめのペペロンチーノ風 酢の物					ご飯 竹の子と豚肉の味噌バター炒め いんげんのピーナッツ和え				
昼食	ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 青菜と高野煮 なすの南蛮炒め					ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ ごぼうの煮浸し エビとキャベツの甘味噌炒め					ご飯 肉団子と白菜のオイスター煮 洋風炒り豆腐 ひじきの煮物					ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き 付け合わせ 切干大根煮 じゃが芋の明太バター					ご飯 豚の生姜焼き 里芋の海苔まぶし 青菜とエビの塩炒め					ご飯 豆腐と卵丼 白菜の中華スープ煮 大根の塩麴金平					ご飯 鶏肉のクリーム煮 大根の照り煮 マカロニのカレーソテー				
夕食	ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ ブロッコリーポテト 青梗菜のピーナッツ和え					ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 かぼちゃの煮物 もやしと揚げのごま酢					ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 華風炒め スイートポテトサラダ					ご飯 焼き魚の中華風あんかけ 小松菜の炒め物 春雨ときゅうりの甘酢和え					ご飯 チキンソテートマトソース 付け合わせ 昆布の炒り煮 人参サラダ					ご飯 鶏肉生姜炒め さつま芋甘煮 青梗菜とツナの和え物					ご飯 あじの生姜醤油焼き 付け合わせ かぼちゃのスープ煮 おくらのみそ和え				

2025年9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	1294	46.3	28.6	211.6	4.7

	日 28日					月 29日					火 30日					水	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				
	1310	46.1	34.9	204.3	4.2	1215	46.1	21.7	211.0	4.9	1317	44.7	37.2	202.1	3.9				
朝食	基本食	ご飯 ごぼうのベーコン炒め ブロッコリーとささみのごま和え				ご飯 チャウダー かに風味サラダ				ご飯 れんこんと豚肉の味噌バター炒め キャベツのフレーク炒め									
昼食	基本食	ご飯 オムレツミートソース 付け合わせ 野菜炒め 大根とあさりの煮浸し				ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ 白菜とウインナーの中華煮 卵の切干大根炒め				ご飯 牛肉となすの炒め物 がんもの煮物 マカロニサラダ									
夕食	基本食	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 付け合わせ コンソメ煮 キャベツのナムル				ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 もやしと竹輪カレー炒め 生姜酢和え				ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし おくらの玉子とじ									