



今月のお楽しみメニュー

2023年9月



中華丼

中華丼は、温めてご飯にかけてください。



塩ダレ豚丼

塩ダレ豚丼は、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。



白菜と
海鮮塩炒め丼

白菜と海鮮塩炒め丼は、温めてご飯にかけてください。



きつねうどん

※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てください。つゆは1人200ccの水で希釈し、うどんにかけ具材をのせてください。

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

1人0.5合の白米に小豆とだし汁を入れ、通常の水加減で炊いてください。

(お好みにより少量もち米に替えていただいても美味しく召し上がれます)

※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

2023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) |
| 平均 | 1294 | 47.5 | 28.5 | 211.2 |

| | | 日 | | | | 月 | | | | 火 | | | | 水 | | | | 木 | | | | 金 1日 | | | | 土 2日 | | | |
|----|-----|--|-------|------|-------|---|-------|------|-------|--|-------|------|-------|---|-------|------|-------|---|-------|------|-------|---|-------|------|-------|--|-------|------|-------|
| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
| 朝食 | 基本食 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ご飯 じゃが芋と切干の煮物 いんげんオリーブ油煮 | | | | ご飯 クラムチャウダー えのきとしらたきの炒め煮 | | | |
| 昼食 | 基本食 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ご飯 シルバーの西京焼き 付け合わせ 白菜の洋風煮びたし 中華風五目煮 | | | | ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ れんこん柚子こしょう炒め 小松菜チャンプルー | | | |
| 夕食 | 基本食 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ご飯 高野とつくねの煮物 キャベツの卵とじ 人参とハムのマスタードマヨ和え | | | | ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め 五目巾着 白菜とハムのサラダ | | | |
| | | 3日 | | | | 4日 | | | | 5日 | | | | 6日 | | | | 7日 | | | | 8日 | | | | 9日 | | | |
| 朝食 | 基本食 | 1245 | 47.5 | 18.2 | 212.6 | 1269 | 45.2 | 25.0 | 216.4 | 1224 | 50.7 | 19.0 | 200.7 | 1192 | 46.7 | 21.7 | 207.7 | 1265 | 45.3 | 24.7 | 216.7 | 1338 | 54.7 | 27.9 | 221.8 | 1241 | 40.9 | 25.2 | 215.1 |
| 朝食 | 基本食 | ご飯 けんちん煮 ほうれん草のごまあえ | | | | ご飯 エビとトマトのスパゲッティ きゅうりとオクラおかか和え | | | | ご飯 茄子カレー ピリ辛こんにゃく | | | | ご飯 じゃが芋とソーセージのマスタード炒め いんげんのピーナッツ和え | | | | ご飯 なすのひき肉炒め 酢の物 | | | | ご飯 じゃが芋のミートソース焼き おくらの梅和え | | | | ご飯 大根の炒め煮 竹輪とにら炒め | | | |
| 昼食 | 基本食 | ご飯 鶏肉じゃが がんもの煮物 ちくわとキャベツの味噌炒め | | | | 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 ごぼうのベーコン炒め | | | | ご飯 めばるの煮魚 付け合わせ カラーピーマンのソース炒め もやしと豚のさっぱり和え | | | | ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 かぼちゃと昆布の煮物 切り干し大根ゆず風味 | | | | ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 もやしのごま炒め さつま芋とあげの煮物 | | | | ご飯 中華丼 ミニポトフ たらこスパゲッティ | | | | わかめご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ かにかまとチンゲン菜の玉子とじ 厚揚げとピーマンの甘辛炒め | | | |
| 夕食 | 基本食 | ご飯 蒸し魚の中華風あんかけ かぼちゃサラダ いんげんと豚ミンチの香味炒め | | | | ご飯 あじの磯辺焼き 付け合わせ 大根金平 なすのオランダ煮 | | | | ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 里芋の海苔まぶし 青菜のナムル | | | | ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ キャベツの白味噌炒め わかめサラダ | | | | ご飯 豚のカレー炒め 里芋とさくらえび煮 青菜のじゃこ和え | | | | ご飯 かごかますの焼き南蛮 厚揚げ香味炒め 竹輪とわかめの酢味噌あえ | | | | ご飯 つくねのあんかけ ブロッコリーとさつま芋のサラダ エリンギとピーマンの金平風 | | | |
| | | 10日 | | | | 11日 | | | | 12日 | | | | 13日 | | | | 14日 | | | | 15日 | | | | 16日 | | | |

2023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) |
|----|-----------------|--------------|-----------|-------------|
| 平均 | 1294 | 47.5 | 28.5 | 211.2 |

| | | 日 10日 | | | | 月 11日 | | | | 火 12日 | | | | 水 13日 | | | | 木 14日 | | | | 金 15日 | | | | 土 16日 | | | |
|----|-----|--|---|---|---|--|--|--|-------|----------|-------|------|-------|----------|-------|------|-------|----------|-------|------|-------|----------|-------|------|-------|----------|-------|------|-------|
| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
| 朝食 | 基本食 | 1347 | 48.1 | 33.8 | 210.6 | 1330 | 43.2 | 35.1 | 209.5 | 1519 | 61.1 | 49.1 | 210.6 | 1268 | 49.2 | 22.3 | 220.7 | 1288 | 42.6 | 30.4 | 215.0 | 1346 | 50.3 | 28.6 | 209.6 | 1247 | 45.2 | 25.2 | 206.7 |
| | 基本食 | ご飯 青菜ソテー カリフラワーのカレー炒め | ご飯 厚揚げ甜麺醬炒め かにかまのサラダ | ご飯 高野のみぞれ煮 なすとピーマンのみそ炒め | ご飯 卵とじ煮 キャベツのフレーク炒め | ご飯 クリーム煮 なめたけ和え | ご飯 揚げ茄子のおろし和え ピーマンのコンソメ炒め | ご飯 白菜のミルク煮 人参とツナの炒め物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 基本食 | 1290 | 49.2 | 31.5 | 207.9 | 1344 | 54.2 | 27.7 | 208.3 | 1270 | 44.6 | 27.7 | 214.8 | 1277 | 42.1 | 28.5 | 218.3 | 1392 | 44.6 | 40.5 | 214.2 | 1255 | 49.3 | 27.5 | 205.2 | 1234 | 48.1 | 20.3 | 214.2 |
| | 基本食 | ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ ちくわともやし炒め 卵のポテトサラダ | ご飯 ほきのマスタード焼き 付け合わせ キャベツとあさりの味噌煮 なすの炒め物 | ご飯 塩ダレ豚丼 さつま芋の旨煮 ツナサラダ | ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ 拌三糸 白菜の炒め煮 | ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め かぼちゃのレーズン煮 青菜とあさりの煮びたし | 散らし寿司 キャベツと竹輪の煮浸し 自家製豆腐 | ご飯 鶏の照り焼き 付け合わせ ごぼうとさつま芋の甘辛炒め 小松菜と厚揚げのカレー煮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 基本食 | 1290 | 49.2 | 31.5 | 207.9 | 1344 | 54.2 | 27.7 | 208.3 | 1270 | 44.6 | 27.7 | 214.8 | 1277 | 42.1 | 28.5 | 218.3 | 1392 | 44.6 | 40.5 | 214.2 | 1255 | 49.3 | 27.5 | 205.2 | 1234 | 48.1 | 20.3 | 214.2 |
| | 基本食 | ご飯 さばの味噌焼き 付け合わせ 切干大根のサラダ わかめと白菜のゴマ炒め | ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 炊き合わせ インゲンのごまマヨネーズ | ご飯 さわらの梅かつお焼き 付け合わせ ごぼうサラダ ほうれん草のバターソテー | ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 切干大根煮 おくらとササミのサラダ | ご飯 たら卵マヨネーズ焼き 付け合わせ イタリア風ツナサラダ こんにゃくとさつま揚げの金平風 | ご飯 親子煮 がんもの煮物 糸こんにゃくとツナの金平 | ご飯 ほきゴマしそ焼き 付け合わせ 彩りピーマン カリフラワーと卵のサラダ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | 基本食 | 1290 | 49.2 | 31.5 | 207.9 | 1344 | 54.2 | 27.7 | 208.3 | 1270 | 44.6 | 27.7 | 214.8 | 1277 | 42.1 | 28.5 | 218.3 | 1392 | 44.6 | 40.5 | 214.2 | 1255 | 49.3 | 27.5 | 205.2 | 1234 | 48.1 | 20.3 | 214.2 |
| | 基本食 | ご飯 玉子と春雨の炒め物 もやしとわかめのおかか和え | ご飯 ごぼうのすき煮 きのこ絹さや炒め | ご飯 ぜんまいと揚げの煮物 人参のサラダ | ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 ブロッコリーのピーナッツ和え | ご飯 春雨炒め おから | ご飯 目玉焼き こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め | ご飯 青菜とじゃこの煮びたし 昆布の佃煮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 基本食 | 1290 | 49.2 | 31.5 | 207.9 | 1344 | 54.2 | 27.7 | 208.3 | 1270 | 44.6 | 27.7 | 214.8 | 1277 | 42.1 | 28.5 | 218.3 | 1392 | 44.6 | 40.5 | 214.2 | 1255 | 49.3 | 27.5 | 205.2 | 1234 | 48.1 | 20.3 | 214.2 |
| | 基本食 | ご飯 かごかますの西京焼き 付け合わせ 白菜の生姜炒め 青菜とあさりのパスタ | 赤飯 ぶりの照り焼き 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 松風焼き 付け合わせ 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 バナナ | ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 付け合わせ さつま芋のジャーマンポテト なすの甘酢漬け | ご飯 かごかますのトマトソース 付け合わせ ほうれん草とひじきのサラダ 高野と大根の煮物 | ご飯 豚肉のケチャップ炒め 焼き餃子 甘辛煮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 基本食 | 1290 | 49.2 | 31.5 | 207.9 | 1344 | 54.2 | 27.7 | 208.3 | 1270 | 44.6 | 27.7 | 214.8 | 1277 | 42.1 | 28.5 | 218.3 | 1392 | 44.6 | 40.5 | 214.2 | 1255 | 49.3 | 27.5 | 205.2 | 1234 | 48.1 | 20.3 | 214.2 |
| | 基本食 | ご飯 豚の鉄板焼き 大根の煮物 タラモサラダ | ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め 青菜と高野煮 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 ほっけの生姜醤油焼き 付け合わせ キャベツの浅漬けサラダ ひじきごま | ご飯 厚揚げの肉豆腐 かにかま玉子ロール いんげんの柚子こしょうマヨ和え | ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 里芋の柚子味噌煮 磯辺和え | ご飯 擬製豆腐 鶏と玉ねぎの旨煮 あさりの酢の物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 24日 | | | | 25日 | | | | 26日 | | | | 27日 | | | | 28日 | | | | 29日 | | | | 30日 | | | |

2023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) |
|----|-----------------|--------------|-----------|-------------|
| 平均 | 1294 | 47.5 | 28.5 | 211.2 |

| | | 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 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
| 朝食 | 基本食 | 1256 | 40.3 | 28.1 | 208.8 | 1329 | 50.2 | 24.2 | 213.4 | 1273 | 48.5 | 25.6 | 199.4 | 1265 | 43.7 | 24.8 | 215.8 | 1242 | 46.8 | 25.2 | 208.6 | 1325 | 48.6 | 32.4 | 212.1 | 1302 | 47.7 | 39.9 | 200.2 |
| | 基本食 | ご飯 切干大根と高野の煮物 鮭としらたきのごま炒め | ご飯 青梗菜とエビの炒め物 カリフラワーゆかり和え | ご飯 キャベツとさつま揚げの炒め物 ほうれん草のくるみ和え | ご飯 小松菜と豚肉の甘辛煮 茄子の生姜醤油和え | ご飯 キャセロール(イギリス煮込み料理) 人参と鶏ミンチの卵とじ | ご飯 キャベツのケチャップ煮 ブロッコリーの白和え | ご飯 小松菜とわかめのさっと煮 昆布とさつま揚げの炒め煮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 基本食 | 1256 | 40.3 | 28.1 | 208.8 | 1329 | 50.2 | 24.2 | 213.4 | 1273 | 48.5 | 25.6 | 199.4 | 1265 | 43.7 | 24.8 | 215.8 | 1242 | 46.8 | 25.2 | 208.6 | 1325 | 48.6 | 32.4 | 212.1 | 1302 | 47.7 | 39.9 | 200.2 |
| | 基本食 | 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 大根とツナの炒め物 | 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 厚揚げときゃべつの炒め物 | ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め かぼちゃの煮付け 大根とあさりの煮浸し | ご飯 ホキの照り煮 付け合わせ ポークチャップ ひじきの煮物 | ご飯 白菜と海鮮塩炒め井 さつま芋のレモン煮 キャベツの浅漬け | ご飯 牛肉となすの炒め物 じゃがいもと竹輪の煮物 青梗菜とベーコンの炒め煮 | きつねうどん もやしのごま炒め なすの味噌炒め | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 基本食 | 1256 | 40.3 | 28.1 | 208.8 | 1329 | 50.2 | 24.2 | 213.4 | 1273 | 48.5 | 25.6 | 199.4 | 1265 | 43.7 | 24.8 | 215.8 | 1242 | 46.8 | 25.2 | 208.6 | 1325 | 48.6 | 32.4 | 212.1 | 1302 | 47.7 | 39.9 | 200.2 |
| | 基本食 | ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ いんげんの香味炒め きゅうりの昆布和え | ご飯 鶏肉生姜炒め さつま芋甘煮 キャベツの梅おかか | ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ 根菜と豚のカレー炒め おくらと大豆のおかか和え | ご飯 つくねとわかめ炊き合わせ キャベツとじゃこのオイスター炒め さつま芋の白和え | ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付け合わせ 厚揚げのくず煮 絹さやの土佐和え | ご飯 あじの照り焼き 付け合わせ えび団子のスープ煮 大根サラダ | ご飯 豚肉ときのこの旨煮 焼き豆腐の肉味噌かけ 人参とハムのマスタードマヨ和え | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |