



今月のお楽しみメニュー

2023年10月



醤油ラーメン

※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

麺はお好みの固さに茹で（3分程度）、お湯を切ってください。スープは250ccのお湯で希釈し麺にかけ、具材をのせてください。



牛丼

牛丼は、温めてご飯にかけてください。



ドライカレー

ドライカレーは、温めてご飯にかけてください。



ガパオライス

ガパオライスは、温めてご飯の上にかけて、目玉焼きをのせてください。



豆腐と卵丼

豆腐と卵丼は、温めてご飯にかけてください。



秋の 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。血に盛り、各種具材を上飾ってください。

さつま芋ご飯

通常の水加減にだし汁を1人20g（1人0.5合計算）入れ、軽く混ぜ具材をのせて炊いて下さい。

きのこご飯

通常の水加減にだし汁を1人20g（1人0.5合計算）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

2023年10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	1313	48.5	29.8	211.9	5.2

		日 1日					月 2日					火 3日					水 4日					木 5日					金 6日					土 7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	1323	44.1	34.9	212.9	4.5	1272	44.2	28.3	207.4	4.2	1297	51.6	24.5	203.3	4.8	1319	52.4	31.4	208.2	4.8	1350	53.7	24.7	236.4	9.8	1378	45.8	37.1	216.4	5.6	1414	43.8	41.4	216.1	6.1
		ご飯 じゃが芋とベーコンのソテー シルバーサラダ	ご飯 エリンギと豚のソテー だし巻き卵	ご飯 大豆と野菜のトマト煮 絹さやの土佐和え	ご飯 青菜と卵の炒め物 切干ときゅうりの和え物	ご飯 小松菜チャンプルー インゲンのたらこ和え	ご飯 ほうれん草の中華炒め カリフラワーとツナのサラダ	ご飯 白菜の炒め煮 ひじきと野菜炒め																												
昼食	基本食	ご飯 厚揚げの酢豚風 海鮮シュウマイ キャベツのスープ煮	ご飯 赤魚の西京焼き 付け合わせ かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 青菜とあさりのソテー	ご飯 鶏肉ときこの中華炒め 大根の照り煮 野菜とさつま揚げの炒め物	ご飯 さわらの梅煮 付け合わせ 彩りピーファン ごぼうとツナの金平風	醤油ラーメン 白菜のそぼろ炒め カステラ	さつま芋ご飯 オムレツきのこソース 付け合わせ きぬさやとえびのバターソテー キャベツのペペロンチーノ																													
夕食	基本食	ご飯 シルバーの西京焼き 付け合わせ 青梗菜の炒め煮 ブロッコリーのごまマヨネーズ和え	ご飯 ハンバーグトマトソース 付け合わせ ツナと昆布のパスタ 人参のサラダ	ご飯 さばのゴマ焼き 付け合わせ いんげんとベーコンにんにく炒め 大葉の酢の物	ご飯 豚と野菜の味噌炒め 厚揚げのくず煮 えのきとオクラのわさび和え	ご飯 かれの漬け焼き 付け合わせ 五色なます わかめと白菜のゴマ炒め	ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ じゃが芋のそぼろ炒め 大根サラダ																													
		8日					9日					10日					11日					12日					13日					14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	1264	44.7	27.2	214.0	4.7	1206	41.8	23.1	210.3	5.5	1337	52.7	26.8	211.8	4.8	1444	48.9	39.3	225.8	5.2	1346	52.8	35.3	205.4	4.8	1361	50.5	36.6	208.3	5.5	1358	54.4	32.5	212.4	4.9
		ご飯 昆布と切干の炒め煮 洋風切りれん根	ご飯 キャベツのケチャップ煮 こんにゃくのピリ辛炒め	ご飯 ごぼうと昆布炒め もやしのソテー	ご飯 桜エビと小松菜の焼きそば 山菜の和え物	ご飯 厚揚げのカツ煮風 菜果なます	ご飯 白菜とあさりの煮びたし キャベツとツナの pasta サラダ	ご飯 豚と竹の子の煮物 もやしとわかめのナムル																												
昼食	基本食	ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ 青菜とベーコンスープ煮浸し 揚げ茄子のおろし和え	ご飯 鶏団子のスープ煮 カラーピーマンのソース炒め ごぼうサラダ	ご飯 たらの梅ごま焼き 付け合わせ ブロッコリーとさつま芋のサラダ キャベツと豆のトマト煮	ご飯 ドライカレー(大豆入り) お芋のサラダ バナナ	ご飯 鮭のゆかり焼き 付け合わせ ブロッコリーとベーコンにんにく炒め あさりとまいたけの玉子とじ	ご飯 肉豆腐 きのこひじきの中華煮物 小松菜のソース炒め	ご飯 赤魚の照り焼き 付け合わせ 絹さやの卵とじ ポークビーンズ																												
夕食	基本食	ご飯 豚肉ときこのさっと煮 大学芋風 ほうれん草の白和え	ご飯 あじのオイスター照り焼き 付け合わせ 大根とツナの炒め物 白菜とかにかまのサラダ	ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 五目巾着 かにかまの酢の物	ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ 数チャンプルー めかぶおくら和え	ご飯 豚の漬け焼き 付け合わせ 里芋の海苔まぶし 春雨のごまダレ	ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ ほうれん草とひき肉ソテー 茄子の生姜醤油和え	ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ ポテトサラダ 小松菜のたらこ炒め																												

2023年10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	1313	48.5	29.8	211.9	5.2

		日 15日					月 16日					火 17日					水 18日					木 19日					金 20日					土 21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	1427	58.5	36.9	213.2	6.0	1194	45.9	21.9	201.1	4.5	1234	48.0	26.1	204.3	4.9	1422	53.7	30.2	235.0	7.2	1299	39.4	30.8	219.2	4.4	1358	44.4	35.3	223.1	4.4	1229	49.3	23.2	203.3	5.6
	基本食	ご飯 かぼちゃの三色炒め 人参とハムのマスタードマヨ和え	ご飯 キャセロール(イギリス煮込み料理) なすのオランダ煮	ご飯 れんこんの煮物 海藻和え	ご飯 いんげんの香味炒め きゅうりとちくわのおかか和え	ご飯 ほうれん草ときのこのソテー いんげんのくるみ和え	ご飯 ごぼうのバターソテー 糸こんにゃくとツナの金平	ご飯 鶏と野菜のミルクシチュー おくらの梅和え																												
昼食	基本食	ご飯 ガパオライス 豆腐のチャンプル 青菜とエビの塩炒め	ご飯 ほきのみりん焼き 付け合わせ 海藻サラダ インゲンとしらすのソテー	ご飯 豚のソテーおろしソース 付け合わせ 白菜の洋風煮びたし 鶏肉と小松菜のホイコーロー	秋のちらし寿司 さつま芋のそぼろあん 自家製茶碗蒸し	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ マッシュルームとポテトのソテー ごぼう煮物	ご飯 豆腐と卵丼 切干とひじきの煮物 スイートポテトサラダ	きのこご飯 豚肉の五目うま煮 じゃが芋の煮物 ビーフンの炒め物																												
	基本食	ご飯 さわらのゴマ焼き 付け合わせ きのこピーフン おくらの酢の物	ご飯 豚のカレー炒め 高野の煮びたし もやしの梅和え	ご飯 シルバーの味噌マヨ焼き 付け合わせ キャベツのケチャップ炒め おくらのおかず和え	ご飯 鶏の照り焼き 付け合わせ ツナサラダ ひじき豆	ご飯 おでん キャベツのゴマ酢 なすとピーマンのみそ炒め	ご飯 豚の鉄板焼き かぼちゃの煮物 かにかまのサラダ	ご飯 赤魚と巾着の煮合せ 青菜とあさりの煮びたし わかめともやしのごまあえ																												
		22日					23日					24日					25日					26日					27日					28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	1321	46.8	35.7	204.1	4.9	1287	50.2	19.9	214.9	4.9	1309	51.1	29.6	208.6	7.0	1361	49.0	34.4	216.9	5.4	1237	51.5	18.4	201.4	4.9	1257	49.9	19.1	208.2	4.6	1201	42.3	24.9	202.5	4.3
	基本食	ご飯 きのこのクリーム煮 ほうれん草のお浸し	ご飯 ひじきの煮物 キャベツのゴマおかか	ご飯 鶏肉のピーナッツ炒め いんげんのごま和え	ご飯 いんげんの炒め煮 もやしと豆苗炒め	ご飯 ピーフン炒め わかめサラダ	ご飯 小松菜の卵とじ いんげんの柚子こしょうマヨ和え	ご飯 マカロニと野菜のミルク煮 おかかか																												
昼食	基本食	ご飯 厚揚げの甘味噌炒め 野菜のかにあんかけ もやしとひき肉甜麺醬炒め	ご飯 親子煮 さつま芋と昆布の煮付け 切干とツナの炒め物	ご飯 あじのみりん焼き 付け合わせ 野菜のケチャップカレー炒め けんちん煮	ご飯 すき焼き かにかま玉子ロール おから入りポテトサラダ	ご飯 蒸し魚の中華風あんかけ 粉ふきいものチーズ風味 豚とごぼうの山椒煮	ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め ほっくりかぼちゃ 大根とあさりの煮浸し	ご飯 オムレツハヤシソース 付け合わせ キャベツとじゃこのオイスター炒め 炒り鶏																												
	基本食	ご飯 チキンのマスタード焼き 付け合わせ 青菜と高野煮 カリフラワーとツナのサワー漬	ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ 厚揚げのおくらおろし煮 白菜とハムのサラダ	ご飯 酢豚風 海鮮シュウマイ コールスロー	ご飯 鶏肉の塩麹梅焼き 付け合わせ さつま芋のツナカレー煮 白菜サラダ	ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 里芋の柚子味煮 ブロッコリーのナムル風	ご飯 たらの香味焼き 付け合わせ 茄子カレー かにかまの酢の物	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 豆腐焼きのあんかけ 大豆サラダ																												

2023年10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	1313	48.5	29.8	211.9	5.2

		日 29日					月 30日					火 31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				
		1281	48.4	31.4	202.6	4.1	1359	45.7	33.3	220.7	5.4	1259	48.4	29.0	201.2	5.0				
朝食	基本食	ご飯 親子玉ねぎ わかめの生姜酢					ご飯 なすのひき肉炒め ほうれん草のじゃこ和え					ご飯 白菜とウインナーの中華煮 インゲンのごまマヨネーズ								
昼食	基本食	ご飯 八宝菜 なすと厚揚げの含め煮 じゃが芋とソーセージのマスタード炒め					ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ さつま芋の味噌バター キャベツのブイヨンスープ					ご飯 大根と豚肉の塩味煮 炊き合わせ かにかまとチンゲン菜の玉子とじ								
夕食	基本食	ご飯 シルバーのカレームニエル 付け合わせ きのこのごま炒め ブロッコリーの柚子こしょうポン酢和え					ご飯 擬製豆腐 きのこじゃが芋のソテー ピーズサラダ					ご飯 ほきのねぎ味噌焼き 付け合わせ マカロニのカレーソテー 昆布とほうれん草和え								