



今月のお楽しみメニュー

2022年10月



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



中華風 鶏そばろ丼

鶏そばろ丼は、そばろ、キャベツ
それぞれを温めてご飯にかけ、
温泉玉子をのせてください。



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。



きつね丼

きつね丼は、温めて
ご飯にかけてください。



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300ccの
お湯で希釈し麺にかけ、具材をのせてく
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れて
おります。血に盛り、各種具材を上
に飾ってください。

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

2022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	1350	51.0	30.7	215.6	5.7

		日					月					火					水					木					金					土 1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					
朝食	基本食	1305	50.0	24.3	210.5	4.0	ご飯 白菜の洋風煮びたし めかぶの酢の物																													
昼食	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 じゃが芋とベーコンのソテー																																		
夕食	基本食	ご飯 鶏肉と野菜炒め物 信田巻 春雨サラダ																																		
		2日					3日					4日					5日					6日					7日					8日				
朝食	基本食	1323	48.4	30.0	213.4	5.8	1343	52.5	24.4	216.6	6.1	1417	53.3	26.8	229.5	7.8	1284	53.9	25.8	211.7	6.3	1398	46.8	34.5	227.5	6.3	1516	49.4	55.2	210.4	4.7	1333	54.3	31.8	213.4	4.9
朝食	基本食	ご飯 青菜とあさりのソテー こんにゃくのピリ辛炒め					ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 酢の物					ご飯 ごぼうとツナの金平風 えのきとオクラのわさび和え					ご飯 シーフードクリームパスタ わかめと白菜のゴマ炒め					ご飯 野菜炒め 大根サラダ					ご飯 だし巻き卵 酢の物					ご飯 青菜とベーコンスープ煮 ほうれん草のくるみ和え				
昼食	基本食	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 エリンギと豚炒め					ご飯 さばのゴマ焼き 付け合わせ きのこの金平風 大豆と野菜のトマト煮					ご飯 クリームシチュー 厚揚げのくず煮 青菜と卵の炒め物					ご飯 かれいの漬け焼き 付け合わせ 五色なます 小松菜チャンプルー					ご飯 さつま芋ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ きぬさやとえびのバターソテー ごぼうと昆布炒め煮					ご飯 太刀魚のマスタード焼き つけあわせ 洋風炒り豆腐 白菜の炒め煮					ご飯 中華風鶏そぼろ丼 大学芋風 昆布と切干の炒め煮				
夕食	基本食	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 ブロッコリーとささみのごま和え					ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め さつま芋の塩麹煮 絹さやの土佐和え					ご飯 ほっけの幽庵焼き 付け合わせ 彩りビーフン 切干ときゅうりの和え物					ご飯 豚の煮合わせ ふるふき大根 インゲンのたらこ和え					ご飯 オムレツきのこソース 付け合わせ じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーと卵のサラダ					ご飯 牛肉となすの炒め物 塩麹かぼちゃの煮物 ひじきと野菜炒め					ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ 揚げ茄子のおろし和え 洋風切りれん根				
		9日					10日					11日					12日					13日					14日					15日				

2022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	1350	51.0	30.7	215.6	5.7

		日 9日					月 10日					火 11日					水 12日					木 13日					金 14日					土 15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	1249	49.7	22.0	214.3	6.9	1327	58.7	23.4	211.1	5.4	1323	48.2	32.0	212.4	5.2	1483	48.7	36.4	245.4	5.7	1455	51.3	44.1	215.7	5.3	1376	55.6	33.8	213.9	5.3	1335	49.6	29.0	220.1	7.2
	基本食	ご飯 ブロッコリーとベーコンのソテー なめたけおろし					ご飯 キャベツと豆のトマト煮 穴子の酢の物					ご飯 エビとトマトのスパゲッティ めかぶのねばねばサラダ					ご飯 カレーピーマンのソース炒め 菜果なます					ご飯 小松菜のソース炒め なすの味噌和え					ご飯 ポークビーンズ もずく酢					ご飯 根菜のたらこ煮 モロヘイヤとオクラの中華和え				
昼食	基本食	ご飯 あじのオイスター照り焼き 付け合わせ キャベツのカレー炒め 大根とツナの炒め煮					ご飯 鶏肉の韓国風玉子とし 高野の煮びたし ほうれん草の中華炒め					ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ 麩チャンプルー 桜エビと小松菜の焼きそば					ご飯 ドライカレー お芋のサラダ バナナ					ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ きのことひじきの中華煮物 ほうれん草とひき肉ソテー					ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ ポテトサラダ 豚と竹の子の煮物					ご飯 さわらのゴマ焼き 付け合わせ きのこビーフン かぼちゃの三色金平				
夕食	基本食	ご飯 鶏団子のスープ煮 華風春雨炒め 枝豆と竹輪の玉子とし					ご飯 たらの梅焼き 付け合わせ ササミとほうれん草のゴママヨ和え もやしのソテー					ご飯 厚揚げとごぼうの煮物 炊き合わせ 山菜の和え物					ご飯 鮭のゆかり焼き 付け合わせ あさりとまいたけの玉子とし 春雨のごまダレ					ご飯 肉豆腐 海鮮シュウマイ キャベツとツナの Pasta サラダ					ご飯 クロメヌケの照り焼き 付け合わせ 絹さやの卵とし 青梗菜のごまおかか					ご飯 鶏団子のケチャップ味 付け合わせ 豆腐のチャンプルー 茄子の生姜醤油和え				
		16日					17日					18日					19日					20日					21日					22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	1285	48.5	29.3	207.4	4.9	1385	54.8	36.8	216.2	5.7	1340	51.8	32.8	209.9	5.6	1325	50.5	37.7	204.4	8.8	1346	49.9	28.0	224.9	4.7	1376	49.6	23.6	229.0	7.1	1437	50.0	44.7	206.9	6.8
	基本食	ご飯 インゲンとしらすのソテー こんにゃくとごぼうの味噌煮					ご飯 さつま芋のツナカレー煮 豆苗の炒め物					ご飯 豚と小松菜のホイコーロー ひじき豆					ご飯 ほうれん草ときのこのソテー なすとピーマンのみそ炒め					ご飯 切干とひじきの煮物 かにかまのサラダ					ご飯 鶏と野菜のミルクシチュー わかめともやしのごま浸し					ご飯 もやしとひき肉甜麺醬炒め 海藻和え				
昼食	基本食	ご飯 豚のカレー炒め 五目巾着 キャセロール(イギリス煮込み料理)					ご飯 きつね丼 きのこサラダ 野菜のクリーム煮					ご飯 鶏の照り焼き 付け合わせ いんげんの香味炒め ツナサラダ					ラーメン キャベツのゴマ酢 ごぼうの甘辛煮					ご飯 豚の鉄板焼き かぼちゃの煮物 豆乳シチュー					秋のちらし寿司 青菜とあさりの煮びたし プチデザート					きのこご飯 チキンのマスタード焼き 付け合わせ 厚揚げのおくらおろし煮 青菜と高野煮				
夕食	基本食	ご飯 ほきのみりん焼き 付け合わせ キャベツと竹輪の煮浸し なすのオランダ煮					ご飯 豚のソテーおろしソース 付け合わせ 厚揚げの炊き合わせ おくらのわさび和え					ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ 白菜と水菜の煮浸し モロヘイヤと竹輪和え					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 ビーンズサラダ					ご飯 かれの磯辺焼き 付け合わせ スイートポテトサラダ 糸こんにゃくとツナの金平					ご飯 豚肉の五目うま煮 じゃが芋の煮物 おくらの梅和え					ご飯 太刀魚のトマトソース 付け合わせ 野菜のかにあんかけ 人参とハムのサラダ				

2022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	1350	51.0	30.7	215.6	5.7

		日 23日					月 24日					火 25日					水 26日					木 27日					金 28日					土 29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	1369	50.1	24.8	223.1	6.5	1379	54.7	31.9	215.5	6.2	1279	49.9	24.8	213.2	4.7	1231	52.4	13.6	212.3	5.5	1272	50.8	19.9	209.8	4.2	1250	43.7	26.7	210.0	5.7	1386	55.9	35.0	210.3	3.8
	基本食	ご飯 切干とツナの炒め物 鮭としらたきのごま炒め					ご飯 野菜のケチャップカレー炒め 竹輪とわかめの酢味噌あえ					ご飯 目玉焼き 白菜サラダ					ご飯 粉ふきいものチーズ風味 ブロッコリーのナムル風					ご飯 大根とあさりの煮浸し 酢の物					ご飯 キャベツとじゃこのオイスター炒め 大豆サラダ					ご飯 かぼちゃのカレー煮 酢の物				
昼食	基本食	ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ きのこのクリーム煮 ひじきの煮物					ご飯 すき焼き 高野の煮合せ 鶏肉のピーナッツ炒め					ご飯 めばるのピリ辛味噌焼き 付け合わせ いんげんの炒め煮 さつま芋のそぼろあん					ご飯 鶏肉と厚揚げ炒め 里芋の柚子味噌煮 豚とごぼうの山椒煮					ご飯 たらの香味焼き 付け合わせ 小松菜の卵とじ 茄子カレー					ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 豆腐焼きのあんかけ マカロニと野菜のミルク煮					ご飯 鮭のチーズパン粉焼き 付け合わせ きのこのごま炒め 親子玉ねぎ				
夕食	基本食	ご飯 親子煮 さつま芋と昆布の煮付け ピーマンの三色金平					ご飯 あじのみりん焼き 付け合わせ けんちん煮 みつばのマヨネーズ和え					ご飯 酢豚風 かにかま玉子ロール ふきのじゃこ煮					ご飯 蒸し魚の中華風あんかけ ビーフン炒め 海藻サラダ					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 いんげんの柚子こしょうマヨ和え					ご飯 オムレツハヤシソース 付け合わせ 炒り鶏 おかか和え					ご飯 八宝菜 なすと厚揚げの含め煮 もやしごま和え				
		30日					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																									
		1446	49.3	43.5	217.4	3.9	1264	49.0	26.6	206.6	5.7																									
朝食	基本食	ご飯 キャベツのブイヨンスープ ブロッコリーのごまマヨネーズ和え					ご飯 かにかまとチンゲン菜の玉子とじ 昆布とほうれん草和え																													
昼食	基本食	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 きのこじゃが芋のソテー なすのひき肉炒め					ご飯 ほきのねぎ味噌焼き 付け合わせ 小松菜とウインナーのクリーム煮 マカロニのカレーソテー																													
夕食	基本食	ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ さつま芋の味噌バター きのこ絹さや炒め					ご飯 大根と豚肉の塩味煮 かぼちゃのあんかけ わかめと白菜のゴマ炒め																													