



今月のお楽しみメ 2023年2月



親子丼

親子丼は、温めてご飯にかけてください。



すき焼き 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200ccの水で希釈し温め、温めた具と一緒にうどんにかけてください。最後に豆腐と人参を盛りつけてください。



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。



ポークカレー

ポークカレーは、温めてご飯にかけてください。



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

クリームシチューは、湯煎か鍋に入れて温めてください。じゃがいもは、温めてシチューに入れてください



たけのこの マーボー丼

たけのこのマーボー丼は、温めてご飯にかけてください。

大豆としらすご飯

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。

ひじきのまぜご飯

ひじきご飯の具は、温めてから炊いたご飯に混ぜてください。

※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2月度 献立表(普通食)

	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1347	51.1	32.8	212.6	5.4

		日					月					火					水 1日					木 2日					金 3日					土 4日						
		1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩		
朝食	基本食	1342	50.3	35.8	209.5	4.4						ご飯 じゃこと野菜のソテー ささみのドレッシング和え	ご飯 ベーコンと茄子のトマト炒め エリンギとピーマンの金平風	ご飯 れんこんとごぼうの煮しめ 水菜の煮浸し	ご飯 青菜の煮浸し おくらとめかぶおかか和え						ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ きぬさやとえびのバターソテー 根菜と豚のカレー炒め	ご飯 親子丼 青菜の磯和え キャベツのスープ煮	大豆としらすごはん メルルーサのトマトソース 付け合わせ もやしのエスニックサラダ 小松菜チャンプルー	ご飯 豚肉の和風ソテー 付け合わせ 塩麹かぼちゃの煮物 野菜とさつま揚げの炒め物						ご飯 厚揚げの和風麻婆 さつま芋の肉じゃが風 竹輪のゆかり和え	ご飯 たらのマスタードソース ミモザサラダ ふきの土佐煮	ご飯 温しゃぶしゃぶ 里芋の海苔まぶし きゅうりと油あげのなます	ご飯 鮭の味噌煮 付け合わせ ひじきの白和え いんげんとベーコンのソテー					
昼食	基本食																																					
夕食	基本食																																					
		5日					6日					7日					8日					9日					10日					11日						
		1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩		
朝食	基本食	1351	50.1	37.1	204.5	4.9	1304	49.8	28.8	211.0	5.1	1476	51.7	42.3	213.1	5.9	1343	53.6	28.5	212.4	4.8	1341	53.8	27.2	208.8	5.2	1338	51.3	33.7	210.1	5.8	1281	48.0	30.2	211.5	4.0		
朝食	基本食	ご飯 切干大根煮 きのこの山椒しぐれ煮	ご飯 豆腐の中華煮込み もやしのソテー	ご飯 カラーピーマンのソース炒め きゅうりの昆布和え	ご飯 かにかまとチンゲン菜の玉子とじ 春雨のごまダレ	ご飯 野菜ソテー 竹輪とこんにゃくの炒め煮	ご飯 野菜のクリーム煮 海藻サラダ	ご飯 小松菜と油揚げの中華煮浸し にら卵炒め						ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ えびの青しそ和え 大根とあさりの煮もの	ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ 鶏肉と玉ねぎの旨煮 スパサラダ	ご飯 すきやきうどん 五目煮豆 ミニたいやき	ご飯 鶏の照り焼き 付け合わせ 焼き豆腐の肉味噌かけ クリームパスタ	ご飯 シルバーのカレームニエル 付け合わせ ほうれん草のゆず和え ごぼうとひき肉の金平風	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 大根の味噌かけ 小松菜と厚揚げ煮	ご飯 さばの梅かつお焼き 付け合わせ いんげんの香味炒め きのこマリネ						ご飯 鶏肉のカレー焼き 付け合わせ 豆乳シチュー ほうれん草のお浸し	ご飯 クロメヌケの西京焼き 付け合わせ キャベツとちくわ煮物 人参とハムのマスタードマヨ和え	ご飯 肉じゃが ミニハンバーグ 海藻和え	ご飯 ほきの磯部焼き 付け合わせ ピーファン炒め 穴子の酢の物	ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め えびしゅうまい きゅうりのおかか和え	ご飯 赤魚の照り焼き 付け合わせ ごぼうと豚の煮物 昆布とツナのサワー漬け	ご飯 和風焼肉 根菜の味噌煮 春雨としらすの酢の物						
昼食	基本食																																					
夕食	基本食																																					
		12日					13日					14日					15日					16日					17日					18日						

2023年2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	1347	51.1	32.8	212.6	5.4

		日 12日					月 13日					火 14日					水 15日					木 16日					金 17日					土 18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	1322	52.8	26.9	206.1	5.9	1337	53.1	32.6	209.1	5.3	1356	49.4	29.9	221.0	5.9	1310	52.9	29.2	214.4	5.2	1441	58.0	42.5	210.6	6.1	1261	52.3	25.2	209.4	6.2	1436	47.1	36.2	237.4	5.8
	基本食	ご飯 かぼちゃのそぼろあん きのこ絹さや炒め	ご飯 キャベツの浅漬け わかめとあさりの煮物	ご飯 大学芋風 しらすみぞれ和え	ご飯 インゲンとしらすのソテー シルバーサラダ	ご飯 じゃが芋のマーボー風 茄子の生姜醤油和え	ご飯 キャベツツナのトマト煮 ほうれん草の海苔和え	ご飯 小松菜とウィンナーのクリーム煮 酢の物																												
昼食	基本食	ご飯 親子煮 豆腐のふわふわ枝豆 青菜と高野煮	ご飯 かれいの磯辺焼き 付け合わせ 炒り豆腐 ポテトサラダ	散らし寿司 巾着煮 卵豆腐	ひじきのまぜご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ チンジャオロース 桜エビと小松菜の焼きそば	ご飯 牛肉と豆腐の煮込み 玉子焼き キャベツ炒め	ご飯 たらのおろし煮 付け合わせ きのこじゃが芋のソテー 竹の子と豚肉の味噌バター炒め	ご飯 ポークカレー グリーンサラダ バナナ																												
	基本食	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 中華ナムル エリンギと豆苗の炒め物	ご飯 チキンソテーオニオンソース 付け合わせ スパゲッティナポリタン こんにゃくとさつま揚げの金平風	ご飯 シルバーのトマト煮込み 付け合わせ なすの和え物 人参としめじの甘辛煮	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 かにかま玉子ロール 切り干し大根のはりはり漬け風	ご飯 あじの磯辺焼き 付け合わせ ごぼうサラダ ひじきと野菜炒め	ご飯 鶏肉の梅焼き 付け合わせ かぶの煮物 酢の物	ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ 卵とじ煮 竹輪とわかめのぬた風																												
		19日					20日					21日					22日					23日					24日					25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	1441	52.2	44.2	210.1	5.2	1409	48.8	41.9	214.1	6.3	1288	46.5	30.8	209.6	5.4	1355	51.0	34.8	210.3	4.9	1270	40.9	28.8	214.6	5.9	1349	52.6	34.1	207.9	5.7	1390	47.3	30.8	247.1	7.3
	基本食	ご飯 れんこんのカレーソテー 豆苗とベーコン炒め	ご飯 切干大根の煮物 ナムル	ご飯 春雨炒め なめこみぞれ和え	ご飯 野菜のカレー炒め カリフラワーとツナのサワー漬け	ご飯 金平ごぼう 白菜のゆず甘酢和え	ご飯 エビとれんこんのハーブ炒め あさりと菜の花のサラダ	ご飯 拌三条 ピーマンのコンソメ炒め																												
昼食	基本食	ご飯 鮭のゆかり焼き 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし ブロッコリーとさつま芋のサラダ	ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 粉ふきいものチーズ風味 なすの味噌炒め	ご飯 クロメヌケの味噌マヨ焼き 付け合わせ ソーセージの酢豚風 根菜のたらこ煮	ご飯 回鍋肉 えび団子のスープ煮 けんちん煮	ご飯 おでん 昆布の炒り煮 麻婆春雨	ご飯 鶏肉のにんにく塩麹焼き 付け合わせ ふきと豚肉の炒め煮 もやしのチャンプルー	ご飯 クリームシチュー マカロニサラダ プリン																												
	基本食	ご飯 豚の塩麹生姜焼き 高野の煮合せ 里芋の明太マヨ和え	ご飯 ぶりの煮付け 付け合わせ マセドアンサラダ キャベツのフレーク炒め	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ 菜の花のペペロンチーノ いんげんのくるみ和え	ご飯 さわらの田楽 付け合わせ クラムチャウダー わかめの生姜酢	ご飯 豚のねぎ塩 付け合わせ かぼちゃの煮物 きゅうりとオクラおかか和え	ご飯 シルバーの西京焼き 付け合わせ ポテトサラダ 人参とツナの炒め物	ご飯 鶏肉じゃが がんもの煮物 エリンギのオイスター炒め																												
		26日					27日					28日																								

2023年2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	1347	51.1	32.8	212.6	5.4

		日 26日					月 27日					火 28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				
		1340	51.5	34.8	204.6	4.1	1268	50.9	29.1	207.6	5.4	1434	59.3	35.7	218.9	5.6				
朝食	基本食	ご飯 キャベツの味噌炒め 人参の白和え					ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 エリンギのたらこ炒め					ご飯 じゃがいものじゃこバター 酢の物								
昼食	基本食	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 洋風玉子とじ 茄子カレー					ご飯 赤魚と巾着の煮合せ 煮菜 和風ごぼうサラダ					ご飯 たけのこのマーボー丼 高野の煮びたし ごぼうソテー								
夕食	基本食	ご飯 さばレモン風味焼き 付け合わせ 厚揚げと小松菜のオイスター炒め 青菜のわさび和え					ご飯 牛肉と菜の花の塩麹炒め 里芋の柚子煮 キャベツのゴマおほか					ご飯 かわいいの味噌煮 付け合わせ 青菜とあさりのソテー ブロッコリーの梅マヨ和え								