



今月のお楽しみメニュー

2024年8月



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。



夏野菜カレー

カレーは、鍋に移し、1人70gの水かお湯で
希釈して温めてご飯にかけてください。
その上に野菜を彩りよく飾ってください
※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。



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れて
おります。皿に盛り、紅生姜を上に飾
ってください。



牛丼

牛丼は、温めてご飯にかけて
ください。



五目
冷やし中華

麺はお好みの固さに茹で（3分程度）、
冷水にとり、具材を飾ってください。
つゆは1人50ccの水で希釈してください。



鮭そぼろ丼

鮭そぼろ丼は、温めてご飯にかけて
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

2024年8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	1311	47.3	28.8	213.0	4.8

		日					月					火					水					木 1日					金 2日					土 3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	1289	51.3	29.1	206.8	3.9	1320	44.8	28.4	226.1	5.8	1274	45.3	27.0	214.6	5.8	ご飯 五目煮豆 青菜のわさび和え	ご飯 中華風煮 ささみのドレッシング和え	ご飯 大根の炒め煮 里芋の明太マヨ和え	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																								
昼食	基本食	ご飯 さわらの漬け焼き 付け合わせ キャベツの柚子こしょう炒め れんこんとひき肉の金平風	ご飯 豚しゃぶのゴマだれかけ さつま芋のオレンジ煮 クラムチャウダー	ご飯 白菜と海鮮塩炒め丼 ミニハンバーグ 小松菜と豚のバターしょうゆ炒め	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																																	
夕食	基本食	ご飯 チンジャオロース 信田巻 カリフラワーとツナのサワー漬け	ご飯 鶏団子のケチャップ焼き 付け合わせ スパゲッティサラダ 人参たらこ炒め	ご飯 焼き魚の中華風あんかけ スイートポテトサラダ ほうれん草の柚子こしょうバター炒め	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																																	
		4日					5日					6日					7日					8日					9日					10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	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																													
朝食	基本食	1285	41.5	27.1	212.8	3.9	1329	47.2	34.8	205.1	4.9	1284	45.2	33.6	201.6	3.5	1519	47.3	48.7	237.5	6.0	1295	46.9	29.8	206.2	3.7	1303	50.1	24.4	208.9	3.3	1235	46.9	27.5	202.1	5.4	ご飯 青菜とエビの塩炒め おかか和え	ご飯 海鮮クリーム煮 人参としめじの甘辛煮	ご飯 厚揚げと小松菜のオイスター炒め 昆布とおくらの胡麻和え	ご飯 マカロニサラダ ピーマンバターしょうゆ炒め	ご飯 ツナサラダ おくらの玉子とじ	ご飯 金平ごぼう いんげんのごま和え	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
昼食	基本食	ご飯 酢鶏 ひじきとかぼちゃの煮物 なすの味噌炒め	ご飯 ぶりの梅照り焼き 付け合わせ 五色なます ほうれん草のソテー	ご飯 豚のカレー炒め 焼き豆腐の肉味噌かけ あさりとまいたけの玉子とじ	ご飯 夏野菜カレー スパゲッティサラダ ゼリー（青りんご）	ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 付け合わせ 大根サラダ ごぼうとひき肉炒め	ご飯 シルバーの味噌マヨ焼き 付け合わせ ごぼうのしぐれ煮 シーフードトマトパスタ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																														
夕食	基本食	ご飯 オムレツきのソース 付け合わせ 白菜とウインナーの中華煮 ブロッコリーのごまマヨネーズ和え	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ 大根とウインナー炒め 白菜とかにかまのサラダ	ご飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ ひじきの白和え いんげんオリーブ油煮	ご飯 豚の生姜焼き かぼちゃとつくねのあっさり煮 竹輪とこんにゃくの炒め煮	ご飯 厚揚げオイスター炒め（海鮮） 炊き合わせ キャベツのガーリック炒め	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																															

2024年8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	1311	47.3	28.8	213.0	4.8

		日 11日					月 12日					火 13日					水 14日					木 15日					金 16日					土 17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	1412	46.9	40.9	215.5	4.3	1309	46.9	34.9	204.9	4.3	1223	45.2	25.1	207.8	4.1	1229	50.3	19.4	201.8	3.9	1301	50.4	23.7	226.0	6.0	1265	48.8	23.7	211.9	4.2	1403	41.5	43.1	213.2	5.6
	基本食	ご飯 卵のポテトサラダ こんにゃくのピリ辛炒め	ご飯 カリフラワーチーズ 昆布とほうれん草和え	ご飯 キャベツとめかぶおかか和え いんげんと豚ミンチの香味炒め	ご飯 キャベツのナムル カリフラワーの生姜炒め	ご飯 ごぼうと昆布ごま炒め 青菜のじゃこ和え	ご飯 ピーマンのソテー 白菜とハムのサラダ	ご飯 キャベツと玉子のカレー炒め 鮭としらたきのごま炒め																												
昼食	基本食	1314	54.7	24.2	205.7	4.5	1248	46.1	22.5	214.2	5.1	1249	46.9	25.6	210.5	4.9	1326	51.0	24.6	208.9	3.5	1374	49.8	33.2	207.7	4.0	1223	43.6	20.9	214.2	4.8	1497	46.1	24.4	246.7	8.3
	基本食	ご飯 さばの蒲焼 付け合わせ 野菜炒め 揚げ茄子のおろし和え	ご飯 鶏のレモンバジル照り焼き 付け合わせ かにかまとチンゲン菜の玉子とじ 根菜の味噌煮	ご飯 牛肉おろし煮 粉吹き芋の薬味和え 大豆とカリフラワーコンソメ煮	ご飯 かれいの漬焼き 付け合わせ かぼちゃサラダ 豚肉としめじの梅しそ炒め	まぜ寿司 豚のソテーおろしソース 付け合わせ 黒糖まんじゅう	ご飯 あじの生姜醤油焼き 付け合わせ じゃが芋とソーセージのマスタード炒め 親子玉ねぎ	ご飯 牛丼 ビーンズサラダ 昆布と切干の炒め煮																												
夕食	基本食	1314	54.7	24.2	205.7	4.5	1248	46.1	22.5	214.2	5.1	1249	46.9	25.6	210.5	4.9	1326	51.0	24.6	208.9	3.5	1374	49.8	33.2	207.7	4.0	1223	43.6	20.9	214.2	4.8	1497	46.1	24.4	246.7	8.3
	基本食	ご飯 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 焼き餃子 人参金平	ご飯 厚揚げの酢豚風(肉なし) 小松菜と豚肉の甘辛煮 きゅうりとちくわのおかか和え	ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ きのこほうれん草の和風スパゲッティ おから	ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 厚揚げの炊き合わせ ひじき豆	ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ 彩りピーマン カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 豚肉ときのこの旨煮 かぼちゃのレーズン煮 いんげんのくるみ和え	ご飯 厚揚げともやしの炒め物 炊き合わせ おからのわさび和え																												
		18日					19日					20日					21日					22日					23日					24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	1314	54.7	24.2	205.7	4.5	1248	46.1	22.5	214.2	5.1	1249	46.9	25.6	210.5	4.9	1326	51.0	24.6	208.9	3.5	1374	49.8	33.2	207.7	4.0	1223	43.6	20.9	214.2	4.8	1497	46.1	24.4	246.7	8.3
	基本食	ご飯 ゆで豚のみぞれ和え マカロニのソテー	ご飯 切干大根煮 酢の物	ご飯 こんにゃくと玉ねぎ生姜焼き いんげんのピーナッツ和え	ご飯 華風炒め きゅうりもみ	ご飯 ちくわとキャベツの味噌炒め あさりの酢の物	ご飯 ごぼう煮物 キャベツにんにく和え	ご飯 青菜の煮浸し おかか和え																												
昼食	基本食	1314	54.7	24.2	205.7	4.5	1248	46.1	22.5	214.2	5.1	1249	46.9	25.6	210.5	4.9	1326	51.0	24.6	208.9	3.5	1374	49.8	33.2	207.7	4.0	1223	43.6	20.9	214.2	4.8	1497	46.1	24.4	246.7	8.3
	基本食	ご飯 たら香の香草焼き 付け合わせ 白菜の中華スープ煮 おから入りポテトサラダ	ご飯 肉じゃが 厚揚げのおろし煮 けんちん煮	ご飯 メルルーサのトマトソース 付け合わせ じゃが芋とツナのクリーム煮 ごぼうのバターソテー	ご飯 鶏肉ガーリック炒め さつま芋のレモン煮 切干大根のおかず炒め	ご飯 シルバーのカレームニエル 付け合わせ なすの揚げだし 野菜とさつま揚げの炒め物	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 大根の味噌かけ じゃが芋のコンソメ煮	ご飯 五目冷やし中華 小松菜としらすのゴマ炒め プチデザート																												
夕食	基本食	1314	54.7	24.2	205.7	4.5	1248	46.1	22.5	214.2	5.1	1249	46.9	25.6	210.5	4.9	1326	51.0	24.6	208.9	3.5	1374	49.8	33.2	207.7	4.0	1223	43.6	20.9	214.2	4.8	1497	46.1	24.4	246.7	8.3
	基本食	ご飯 鶏肉生姜炒め 塩麹かぼちゃの煮物 人参の卵とじ	ご飯 さわらの幽庵焼き 付け合わせ 小松菜とわかめのさっと煮 さつま芋の白和え	ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 高野の煮合せ ほうれん草のじゃこ和え	ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 付け合わせ しらたきと豚の甘辛炒め 竹輪の胡麻和え	ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 海鮮シュウマイ もやしマスタード和え	ご飯 ほきの梅ごま焼き 付け合わせ 高菜ピーマン コールスロー	ご飯 牛肉となすの炒め物 かぼちゃと昆布の煮物 野菜の甘酢漬																												
		25日					26日					27日					28日					29日					30日					31日				

2024年8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	1311	47.3	28.8	213.0	4.8

		日 25日					月 26日					火 27日					水 28日					木 29日					金 30日					土 31日				
		1254	40.2	22.7	222.3	5.1	1233	50.5	25.3	206.7	4.8	1341	48.6	23.3	219.1	4.4	1279	51.7	20.1	207.6	4.7	1346	46.5	36.0	211.1	4.4	1362	50.5	33.0	220.7	5.7	1316	43.2	35.7	205.1	4.6
朝食	基本食	ご飯 マカロニと野菜のミルク煮 揚げ茄子のポン酢かけ					ご飯 小松菜の卵とじ もやしのナムル					ご飯 白菜の炒め煮 キャベツのツナカレー和え					ご飯 チリコンカン 春雨のごまダレ					ご飯 根菜のたらこ煮 きゅうりと油あげのなます					ご飯 チャウダー いんげんの白和え					ご飯 豚キムチ炒め 青菜のわさび和え				
昼食	基本食	ご飯 鶏団子の中華あん 昆布とツナの炒り煮 小松菜のソース炒め					ご飯 めばるの煮付け 付け合わせ じゃが芋の金平 インゲンと豚の味噌炒め					ご飯 鶏肉マスタードソテー 里芋の鳴門煮 玉ねぎとベーコンの和風パスタ					ご飯 赤魚と豆腐の煮付け 青菜の味噌炒め れんこんの煮物					ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 なすとわかめのペペロンチーノ風 パスタと野菜のソテー					ご飯 鮭そぼろ丼 れんこん柚子こしょう炒め 小松菜の炒め物					ご飯 鶏肉のカレームニエル 付け合わせ なすとかまぼこの煮物 大豆と野菜のトマト煮				
夕食	基本食	ご飯 かれのい味噌煮 付け合わせ イタリア風サラダ グリーンピースのソテー					ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 豆腐焼きのあんかけ 大豆サラダ					ご飯 あじのオイスター照り焼き 付け合わせ ごぼうとさつま芋の甘辛炒め おくらの酢の物					ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め がんもの煮物 生姜酢和え					ご飯 さばレモン風味焼き 付け合わせ 炒り豆腐 キャベツの梅マヨ和え					ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め 大根のかにあんかけ 竹輪とわかめの酢味噌あえ					ご飯 オムレツハヤシソース 付け合わせ 春雨サラダ 小松菜と切干和え物				