



# 今月のお楽しみメニュー

2023年11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



## 肉うどん

※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、具と  
だしは温めてください。だしは 150cc  
の水で希釈してください。具とだしを  
うどんにかけ、かまぼこと天かすを  
のせてください。



## 他人丼

他人丼は、温めてご飯にかけ  
お好みで紅生姜をのせてください。



## 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れて  
おります。皿に盛り、各種具材を上  
に飾ってください。



## 焼き鳥丼

焼き鳥丼はご飯の上に、鶏肉、ししとう、  
玉子、のり、紅生姜をのせてください。



## 玉子丼

玉子丼は、温めて  
ご飯にかけてください。

## 炊き込みご飯 (五目)

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。

## 栗ご飯

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11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	1318	47.5	30.4	212.6	5.1

		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					
朝食	基本食																1327	46.9	33.8	208.4	4.7	1354	49.1	35.4	217.5	3.8	1381	43.4	37.0	224.2	6.3	1325	43.9	29.7	219.9	5.5
		ご飯	なすの甘酢漬け	人参とツナの炒め物	ご飯	なすとわかめのべペロンチーノ風	ささみのカレーマヨサラダ	ご飯	青梗菜と豚の胡椒炒め	シルバーサラダ	ご飯	パスタと野菜のソテー	竹輪とわかめのぬた風																							
	昼食	基本食																																		
夕食	基本食																																			
		ご飯	豚肉とキャベツのごま味噌炒め	豆腐のふわふわ枝豆	もやしとわかめのおかか和え	ご飯	プルコギ風(韓国風すき焼き)	かぼちゃの煮物	ほうれん草和え	ご飯	きんちゃくと野菜の炊き合わせ	いんげんとベーコンにんにく炒め	キャベツ酢の物	ご飯	さばの味噌煮	付け合わせ	切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え	こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め																		
		5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日																												
朝食	基本食	1274	40.4	29.5	215.0	4.7	1305	49.5	25.3	207.2	4.0	1269	48.1	30.1	202.1	4.7	1244	50.2	28.1	204.4	5.2	1299	42.6	29.6	218.3	4.9	1253	52.2	21.8	196.8	4.6	1281	48.9	19.7	213.0	4.2
		ご飯	キャベツと豆のトマト煮	わかめサラダ	ご飯	ポテトサラダ	なすとピーマンのみそ炒め	ご飯	青菜とベーコンスープ煮	磯辺和え	ご飯	けんちん煮	酢の物	ご飯	青菜とじゃこの煮びたし	おろし和え	ご飯	マーボーキャベツ	豆苗と揚げのポン酢和え	ご飯	クラムチャウダー	おくらの玉子とじ														
	昼食	基本食																																		
夕食	基本食																																			
		ご飯	豚肉とかぼちゃの煮物	五目巾着(えんどう)	チャプチェ風	ご飯	ほっけの生姜醤油焼き	付け合わせ	切干大根煮	ひじきの白和え	ご飯	鶏肉塩麹みそ焼き	付け合わせ	昆布とツナの炒り煮	茄子カレー	ご飯	炊き込みご飯	めばるのねぎ焼き	付け合わせ	キャベツのケチャップ炒め	れんこんとひき肉の金平風	ご飯	みそ豚	付け合わせ	さつま芋のレモン煮	れんこんのごま煮	ご飯	あじのあんかけ	炒り豆腐	ほうれん草ときのこのソテー	大根サラダオイマヨ味					
		5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日																												
朝食	基本食																																			
		ご飯	厚揚げともやしの炒め物	里芋の海苔まぶし	インゲンのごまマヨネーズ	ご飯	鶏肉の韓国風玉子とじ	大根の煮物	あさりとにらの炒め物	ご飯	カレイのゴマ焼き	付け合わせ	ごぼうサラダ	もやしのソテー	ご飯	豚肉ときのこのさっと煮	コロッケ	もやしのごま浸し	ご飯	擬製豆腐	マカロニのカレーソテー	茄子の生姜醤油和え	ご飯	鶏肉ガーリック炒め	かぶの煮物	酢の物	ご飯	たらの梅ごま焼き	付け合わせ	スパゲッティナポリタン	カリフラワーの生姜炒め					
		5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日																												

# 2023年11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	1318	47.5	30.4	212.6	5.1

		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	1374	49.0	40.4	206.4	6.5	1355	40.2	36.1	219.7	4.9	1338	47.2	33.7	210.9	4.5	1310	52.7	28.9	211.6	5.3	1263	44.5	24.4	214.7	6.3	1390	49.5	38.2	210.6	5.6	1204	47.9	22.7	202.9	5.1
	基本食	ご飯 白菜のそぼろ炒め 山菜の和え物	ご飯 エビとれんこんのハーブ炒め 鮭としらたきのごま炒め	ご飯 目玉焼き いんげんのごま和え	ご飯 わかめともやしのごま炒め 酢の物	ご飯 昆布と切干の炒め煮 海藻和え	ご飯 ごぼう煮物 ナムル	ご飯 白菜とあさりの中華煮 大根のゆかり和え																												
昼食	基本食	肉うどん キャベツ入りスクランブル ひじきの煮物	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 里芋の柚子味噌煮 スパサラダ	ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ カラーピーマンのソース炒め じゃが芋と切干の煮物	ご飯 他人丼 高野の煮合せ ごぼう炒め	ご飯 おでん 鶏肉と玉ねぎの旨煮 ピーマンのソテー	ご飯 栗ご飯 シルバーの照り焼き 付け合わせ れんこん炒め 大豆とカリフラワーコンソメ煮																													
	基本食	ご飯 豚とれん根の照り煮 かぼちゃのあんかけ 生姜醤油和え	ご飯 鶏団子の中華あん ほうれん草のマリネ 豆苗とベーコン炒め	ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ かぼちゃのゴママヨ和え ひじきと野菜炒め	ご飯 さわらの梅味噌焼き 付け合わせ キャベツの浅漬け カレーソテー	ご飯 鶏肉の韓国風焼き(ヤンニョムチキン) 付け合わせ 豆腐焼きのあんかけ おくらとササミのサラダ	ご飯 ほきの卵マヨネーズ焼き 付け合わせ 春雨サラダ 水菜の煮浸し																													
		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	1293	49.3	28.5	212.9	5.3	1390	50.6	28.8	230.7	6.7	1244	42.2	24.0	214.6	4.7	1337	46.7	34.7	210.0	4.7	1327	45.4	35.7	206.7	3.9	1353	47.1	33.6	215.2	4.3	1499	59.7	35.3	228.5	8.1
	基本食	ご飯 白菜の炒め煮 人参の白和え	ご飯 さつまいのジャーマンポテト ピリ辛こんにゃく	ご飯 五目炒め煮 キャベツのガーリック炒め	ご飯 大根とツナの炒め物 いんげんオリーブ油煮	ご飯 小松菜の炒め物 中華和え	ご飯 ひじきときのこの煮物 なすの味噌和え	ご飯 豚肉ともやし中華風炒め 菜種和え																												
昼食	基本食	チキンソテーデミソース 付け合わせ コンソメ煮 小松菜のソース炒め	散らし寿司 もやしとひき肉甜麺醬炒め プチデザート	ご飯 肉団子と小松菜のオイスター煮 ごぼうの煮浸し もやしと豚のさっぱり和え	ご飯 白菜と海鮮塩炒め ミニハンバーグ ごぼうサラダ	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 金平ごぼう ベーコンと茄子のトマト炒め	ご飯 さばレモン風味焼き 付け合わせ れんこんのカレー炒め 白菜の洋風煮びたし	ご飯 焼き鳥丼 塩麹かぼちゃの煮物 シーフードクリームパスタ																												
	基本食	ご飯 かごかますの塩焼き 付け合わせ キャベツと竹輪の煮浸し いんげんの柚子こしょうマヨ和え	ご飯 豚肉の五目うま煮 高野の含め煮 あさりの酢の物	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ 春雨の生姜炒め おくらと昆布のゴマ和え	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ クリーム煮 マカロニフレンチサラダ	ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ ササミとほうれん草のゴママヨ和え もやしとひき肉炒め	ご飯 回鍋肉 さつまいの旨煮 もやしとわかめのおかか和え	ご飯 ほきのねぎ味噌焼き 付け合わせ さつまいときのこのソテー 大根サラダ																												

# 2023年11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	1318	47.5	30.4	212.6	5.1

		日 26日					月 27日					火 28日					水 29日					木 30日					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	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				
朝食	基本食	1235	51.8	17.1	207.8	5.1	1388	44.9	43.1	204.2	4.6	1364	48.7	36.5	209.6	4.7	1240	43.9	19.0	219.4	4.9	1336	48.4	30.5	213.7	4.8				
		ご飯 切干とひじきの煮物 青菜のピーナッツ和え					ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 キャベツの生姜和え					ご飯 高野とかにカマの煮物 もやしと揚げのごま酢					ご飯 鶏肉とブロッコリーの炒め物 ごぼうのピーナッツ和え					ご飯 きゅうりと卵のサラダ わかめとあさりの煮物								
昼食	基本食																													
		ご飯 かれいの漬け焼き 付け合わせ 大根とウインナー炒め 春雨とひき肉の炒め煮					ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ なすの揚げだし れんこんの煮物					ご飯 オムレツミートソース 付け合わせ 豚肉としめじの梅しそ炒め ごぼうあさり煮					ご飯 玉子丼 さつま芋の塩麹煮 高菜ビーフン					ご飯 たらのバター醤油焼き 付け合わせ かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ 大豆と野菜のトマト煮								
夕食	基本食																													
		ご飯 親子煮 えび団子とわかめのスープ煮 カリフラワーゆかり和え					ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ かぼちゃサラダ いんげんとベーコンのソテー					ご飯 鶏肉のカレームニエル 付け合わせ じゃが芋のマーボー風 ブロッコリーのナムル風					ご飯 あじのオイスター照り焼き 付け合わせ きのこほうれん草の和風スパゲッティ サラダ漬け					ご飯 鶏の利休煮 付け合わせ 根菜の味噌煮 人参金平								