



# 今月のお楽しみメニュー

2022年2月



## 豚肉の味噌だれ丼

豚肉の味噌だれは、温めてご飯にかけ、お好みでねぎを散らしてください。



## 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。



## 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。



## 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



## 親子丼

親子丼は、温めてご飯にかけてください。

## 桜えびとしらすの大豆ご飯

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。

## ツナとえのきの炊き込みご飯

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	1389	53.5	33.7	214.9	5.9

		日 13日					月 14日					火 15日					水 16日					木 17日					金 18日					土 19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	1487	50.7	45.3	218.3	5.1	1384	48.5	36.8	216.5	4.7	1393	63.6	27.7	207.5	6.4	1403	56.5	36.3	212.8	5.6	1566	71.7	43.0	219.2	8.6	1233	52.0	23.6	205.2	10.0	1401	53.3	33.3	208.0	5.6
	基本食	ご飯 炒り豆腐 こんにゃくとさつま揚げの金平風	ご飯 青梗菜の炒め物 人参としめじの甘辛煮	ご飯 青菜と卵の炒め物 洋風切り干し大根	ご飯 大根とあさりの煮浸し ひじきと野菜炒め	ご飯 きのこじゃが芋のソテー 酢の物	ご飯 切干とツナのおかず炒め 竹輪とわかめのぬた風	ご飯 青菜とじゃこの煮びたし わかめときゅうりのポン酢和え																												
昼食	基本食	1323	46.4	28.7	220.2	4.9	1372	46.2	34.3	218.9	5.6	1517	52.2	37.8	247.2	8.0	1337	54.0	31.1	210.7	6.6	1448	50.3	45.3	211.6	5.4	1324	50.1	33.2	209.0	5.9	1360	55.0	37.7	199.7	4.2
	基本食	ご飯 メルムニエルタルタル添え 付け合わせ スパゲッティナポリタン じゃが芋とベーコンのソテー	ご飯 豚肉の五目うま煮 大学芋風 なすの甘酢漬	ツナとえのきの炊き込みご飯 カレーのゴマ焼き 付け合わせ プチオムレツ 小松菜と豚肉の甘辛煮	ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ じゃが芋のマーボー風 ごぼうサラダ	散らし寿司 さわらのしそごま焼き 付け合わせ 卵豆腐	ラーメン 大根の煮物 青梗菜とエビの炒め物	ご飯 太刀魚のマスタード焼き 付け合わせ れんこんのカレー炒め 豆腐とゆで卵のグラタン風																												
夕食	基本食	1323	46.4	28.7	220.2	4.9	1372	46.2	34.3	218.9	5.6	1517	52.2	37.8	247.2	8.0	1337	54.0	31.1	210.7	6.6	1448	50.3	45.3	211.6	5.4	1324	50.1	33.2	209.0	5.9	1360	55.0	37.7	199.7	4.2
	基本食	ご飯 牛肉と野菜の中華炒め えびしゅうまい わかめとあさりの煮物	ご飯 クロメヌケの西京焼き 付け合わせ ごぼうのしぐれ煮 インゲンのごまマヨネーズ	ご飯 鶏肉生姜炒め 厚揚げの含め煮 シルバーサラダ	ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ 鉄チャンプルー 茄子の生姜醤油和え	ご飯 和風焼肉 がんもと白菜の煮物 青菜のピーナッツ和え	ご飯 さばのピリ辛焼き 付け合わせ かぶの煮物 酢の物	ご飯 鶏肉と野菜炒め物 じゃがいもと竹輪の煮物 豆苗とベーコン炒め																												
		20日					21日					22日					23日					24日					25日					26日				
朝食	基本食	1323	46.4	28.7	220.2	4.9	1372	46.2	34.3	218.9	5.6	1517	52.2	37.8	247.2	8.0	1337	54.0	31.1	210.7	6.6	1448	50.3	45.3	211.6	5.4	1324	50.1	33.2	209.0	5.9	1360	55.0	37.7	199.7	4.2
	基本食	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 ソーセージの酢豚風 いんげんのくるみ和え	ご飯 ぜんまいと揚げの煮物 わかめの生姜酢	ご飯 昆布の炒り煮 キャベツの梅マヨ和え	ご飯 ふきと豚肉の炒め煮 人参とツナの炒め物	ご飯 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え エリンギのオイスター炒め	ご飯 洋風玉子とじ 青菜のわさび和え																												
昼食	基本食	1323	46.4	28.7	220.2	4.9	1372	46.2	34.3	218.9	5.6	1517	52.2	37.8	247.2	8.0	1337	54.0	31.1	210.7	6.6	1448	50.3	45.3	211.6	5.4	1324	50.1	33.2	209.0	5.9	1360	55.0	37.7	199.7	4.2
	基本食	ご飯 白菜と海鮮塩炒め さつま芋の塩麹煮 切干大根と高野の煮物	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 春雨炒め	ご飯 クリームシチュー マカロニサラダ オレンジ	ご飯 豚のねぎ塩 付け合わせ 塩麹かぼちゃの煮物 白菜と厚揚げの中華炒め	ご飯 スペイン風オムレツ 小松菜とウィンナーのクリーム煮 ポテトサラダ	ご飯 クロメヌケの塩焼き 付け合わせ 拌三糸 ごぼうのバターソテー	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ 厚揚げのおろし煮 豚とキャベツの味噌炒め																												
夕食	基本食	1323	46.4	28.7	220.2	4.9	1372	46.2	34.3	218.9	5.6	1517	52.2	37.8	247.2	8.0	1337	54.0	31.1	210.7	6.6	1448	50.3	45.3	211.6	5.4	1324	50.1	33.2	209.0	5.9	1360	55.0	37.7	199.7	4.2
	基本食	ご飯 たらのパター醤油焼き 付け合わせ チンジャオロース ふきのじゃこ煮	ご飯 厚揚げのオイスター炒め じゃがの煮っころがし なめこみぞれ和え	ご飯 回鍋肉 えび団子のスープ煮 カリフラワーとツナのサワー漬	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付け合わせ 竹の子と豚肉の味噌バター炒め わかめサラダ	ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 付け合わせ もやしのチャンプルー アスパラマヨ和え	ご飯 擬製豆腐 ほうれん草ときのこのソテー ピーマンのコンソメ炒め	ご飯 白身魚のトマト煮込み 付け合わせ 茄子カレー 人参の白和え																												
		27日					28日																													

## 2022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	1389	53.5	33.7	214.9	5.9

		日 27日					月 28日					火	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						
		1335	57.0	28.4	215.8	5.6	1357	58.4	23.5	215.0	5.8						
朝食	基本食	ご飯 煮菜 もやしとひき肉のカレー炒め					ご飯 高野とかにカマの煮物 白菜のゆず甘酢和え										
昼食	基本食	ご飯 あじの梅かつお焼き 付け合わせ さつま芋のジャーマンポテト 大豆とカリフラワーコンソメ煮					ご飯 親子丼 粉ふきいものチーズ風味 青菜とあさりのソテー										
夕食	基本食	ご飯 豚とれん根の照り煮 信田巻 エリンギのたらこ炒め					ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ キャベツとじゃこのオイスター炒め えのきの酢の物										