



# 今月のお楽しみメニュー

2025年2月



鮭そぼろ丼

鮭そぼろ丼は、温めてご飯にかけてください。



五目旨煮丼

五目旨煮丼は、温めてご飯にかけてください。



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。



他人丼

他人丼は、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



たけのこマーボー丼

たけのこマーボー丼は、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

# 2025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	1287	47.5	26.2	211.8	4.8

	日					月					火					水					木					金					土 1日														
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩															
基本食																															1231	46.4	26.7	204.1	4.1										
																																				ご飯 麩とツナの炒め物 ブロッコリーとささみのごま和え									
基本食																																									ご飯 オムレットマトソース 付け合わせ 豚肉と大根の煮物 青梗菜とエビの炒め物				
基本食																																									ご飯 シルバーの味噌マヨ焼き 付け合わせ 小松菜としめじの炒めもの ほうれん草の青海苔和え				
	2日					3日					4日					5日					6日					7日					8日														
基本食	1180	40.4	22.9	206.3	4.6	1283	54.2	29.4	202.9	4.9	1295	48.3	29.4	210.5	4.5	1353	49.9	24.7	219.4	5.0	1269	47.2	25.7	211.0	3.7	1195	46.4	20.6	207.8	5.3	1227	49.4	11.7	213.6	4.4										
基本食	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 キャベツと竹輪の煮浸し					ご飯 青菜の煮浸し おくらの梅和え					ご飯 切干大根煮 人参とツナの炒め物					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 枝豆と竹輪の玉子とじ 春雨のごまダレ														
基本食	ご飯 つくねとわかめ炊き合わせ 青菜の磯和え キャベツのスープ煮					大豆としらすご飯 メルルーサの卵マヨネーズ焼き 付け合わせ もやしの梅和え 小松菜チャンプルー					ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め 塩麹かぼちゃの煮物 野菜とさつま揚げの炒め物					ご飯 鮭そぼろ丼 なすの青しそ和え 青菜とあさりのパスタ					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 さわらのゴマ焼き 付け合わせ 五目煮豆 青梗菜とエビの炒め物					ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 ほっくりかぼちゃ 高野と大根の煮物														
基本食	ご飯 たらの甘酢あん 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 人参とハムのサラダ					ご飯 さばの味噌煮 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					ご飯 鶏肉ガーリック炒め さつま芋甘煮 ほうれん草のお浸し					ご飯 カレイの西京焼き 付け合わせ キャベツの柚子こしょう炒め きゅうりと油あげのなます					ご飯 肉じゃが 大根とじゃこの煮びたし 山菜の和え物					ご飯 ほきの磯辺焼き 付け合わせ ピーマン炒め かにかまの酢の物														

## 2025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	1287	47.5	26.2	211.8	4.8

	日 9日					月 10日					火 11日					水 12日					木 13日					金 14日					土 15日															
	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	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											
基本食	1295	50.4	24.4	206.9	5.6	1301	45.4	32.5	208.7	5.6	1226	41.7	26.2	206.1	3.7	1284	51.6	19.6	212.0	4.9	1354	49.4	18.2	229.9	6.2	1352	46.9	31.8	220.1	5.3	1339	46.7	31.8	218.7	4.1											
基本食	ご飯 小松菜とわかめのさっと煮 竹輪とこんにゃくの炒め煮	ご飯 野菜のクリーム煮 わかめサラダ	ご飯 根菜の味噌煮 にら玉炒め	ご飯 かぼちゃのそぼろあん 昆布とおくらの胡麻和え	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 キャベツの柚子こしょうあえ	ご飯 インゲンとしらすのソテー シルバーサラダ	基本食	ご飯 五目旨煮丼 ほうれん草のゆず和え ごぼうとひき肉炒め	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 大根の味噌かけ 厚揚げとピーマンの甘辛炒め	ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ いんげんの香味炒め パスタと野菜のソテー	ご飯 親子煮 豆腐のふわふわ枝豆 青菜と高野煮	散らし寿司 炒り豆腐 抹茶まんじゅう	ご飯 めばるのねぎ焼き じゃが芋のカレー炒め 青梗菜の炒め物	基本食	ご飯 鶏肉とときのこのピリ辛炒め 海鮮シュウマイ インゲンのごまマヨネーズ	ご飯 赤魚の照り焼き 付け合わせ ケチャップカレー炒め 昆布とツナのサワー漬け	ご飯 厚揚げ炒め じゃが芋の煮物 春雨としらすの酢の物	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 中華ナムル 糸こんにゃくとツナの金平	ご飯 鶏肉の中華風炒め物 大根の照り煮 こんにゃくとさつま揚げ炒め煮	ご飯 たらの香草焼き 付け合わせ なすの甘酢漬け 人参としめじの甘辛煮	基本食	ご飯 キャベツのケチャップ炒め 茄子の生姜醤油和え	ご飯 白菜のスープ煮 ほうれん草の海苔和え	ご飯 卵とじ煮 酢の物	ご飯 れんこんのカレー炒め キャベツのガーリック炒め	ご飯 切干大根と高野の煮物 ナムル	基本食	ご飯 ハンバーグハヤシソース 付け合わせ 卵とブロッコリーオイスター炒め 白菜のミルク煮	ご飯 たらのみそ漬け焼き 付け合わせ いんげんとベーコンにんにく炒め 鶏肉と竹の子のおかず煮	ご飯 肉団子と小松菜のオイスター煮 白菜とあさりの煮びたし 切干大根のおかず炒め	ご飯 シルバーの照り焼き 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 豚肉とときのこのさっと煮 粉ふきいものチーズ風味 なすの炒め物	基本食	ご飯 あじの磯辺焼き 付け合わせ 春雨サラダ ひじきと野菜炒め	ご飯 豚肉のケチャップ炒め かぶの煮物 きゅうりもみ	ご飯 鶏肉のムニエル 付け合わせ クリーム煮 れん根の梅和え	ご飯 豚の塩麹生姜焼き 高野の煮合せ わかめともやしのごま浸し	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 鶏肉の韓国風玉子とじ さつま芋の塩麹煮 おくらの酢の物	基本食	ご飯 クラムチャウダー カリフラワーとツナのサワー漬け	基本食	ご飯 クリームシチュー マカロニサラダ けんちん煮	基本食	ご飯 さわらの生姜煮 付け合わせ ごぼうのベーコン炒め わかめのおかず和え

## 2025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	1287	47.5	26.2	211.8	4.8

	日 23日					月 24日					火 25日					水 26日					木 27日					金 28日					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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	
基本食	1248	37.9	23.8	221.4	4.6	1281	44.5	27.1	216.5	3.5	1280	49.2	19.0	212.9	3.9	1254	48.6	26.3	205.8	5.3	1324	50.6	27.3	205.3	4.3	1297	55.9	20.1	208.5	4.6	
	ご飯 かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 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 拌三糸 キャベツと竹輪の煮浸し					ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 人参の白和え					ご飯 厚揚げとピーマンの甘辛炒め 人参たらこ炒め					ご飯 青菜とあさりのソテー 酢の物					
基本食	ご飯 おでん 昆布の炒り煮 麻婆春雨					ご飯 厚揚げの酢豚風(肉なし) さつま芋の旨煮 ふきと豚肉の炒め煮					ご飯 ほきのねぎ味噌焼き 付け合わせ 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え 厚揚げの中華炒め(海鮮)					ご飯 たけのこのマーボー丼 ひじきの煮物 茄子カレー					ご飯 さばレモン風味焼き 付け合わせ 煮菜 ごぼうサラダ					ひじきのまぜご飯 鶏肉生姜炒め 高野の煮びたし 豚とキャベツ炒め					
基本食	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ 金平ごぼう 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 白菜の生姜炒め ピーマンのコンソメ炒め					ご飯 赤魚と巾着の煮合せ 小松菜のオイスター炒め 青菜のわさび和え					ご飯 鶏肉のクリーム煮 大根の煮物 キャベツのゴマおかか					ご飯 かわいいの味噌煮 付け合わせ じゃがいものじゃこバター ブロッコリー土佐和え					