



今月のお楽しみメニュー

2023年7月



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。



セタそうめん

そうめんは、たっぷりのお湯で2分程茹で、冷水にとり、トッピングを飾ってください。麺つゆはお好み(1人130cc程度の水)で希釈し、全体にかけてください。



スタミナ
焼肉丼

スタミナ焼肉丼は、温めてご飯にかけてください。



鮭そぼろ丼

鮭そぼろ丼は、温めてご飯にかけてください。



冷やし
豚しゃぶうどん

うどんはお好みの固さに茹で、冷水にとり、豚しゃぶ、野菜などを飾ってください。うどんつゆは1人25ccの水で希釈してかけてください。



うな玉丼

うな玉丼は、温めてご飯にかけてください。

わかめご飯

炊いたご飯に、わかめご飯の素をまぜてください。

ゆかりご飯

茶碗に盛ったご飯に、ゆかりをふりかけてください。

※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7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	1330	48.5	32.3	211.0	5.4

		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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																			
朝食	基本食	1273	46.3	22.8	220.0	4.3																															ご飯 青菜ソテー 野菜の甘酢漬け																																		
昼食	基本食																																				ご飯 ほきの磯部焼き 付け合わせ 山菜パスタ けんちん炒め																																		
夕食	基本食																																				ご飯 豚の漬け焼き 付け合わせ かぼちゃのほっくり煮 きゅうりとちくわのおかか和え																																		
		2日					3日					4日					5日					6日					7日					8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																																			
朝食	基本食	1323	53.2	32.7	202.2	4.9	1269	45.9	21.1	211.2	4.9	1272	44.0	28.4	210.1	5.4	1410	49.7	35.4	223.7	4.4	1270	53.0	20.7	211.0	7.3	1325	49.6	26.6	235.6	12.4	1302	47.9	23.7	214.1	4.8	ご飯 インゲンとしらすのソテー もやしの塩昆布和え					ご飯 華風炒め きゅうりのたらこ和え					ご飯 けんちん煮 豚と玉ねぎのマスタード和え					ご飯 根菜の味噌煮 昆布豆					ご飯 鶏と里芋の旨煮 大葉の酢の物					ご飯 オムレツプチメイン インゲンのごまマヨネーズ					ご飯 ポークビーンズ 彩りピーファン				
昼食	基本食	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 鶏肉と玉ねぎの旨煮 高野とえびの卵とじ					ご飯 鶏肉生姜炒め さつま芋甘煮 キャベツと竹輪の煮浸し					ご飯 白菜と海鮮塩炒め 信田巻 人参金平					ご飯 厚揚げの甘味噌炒め さつま芋のオレンジ煮 茄子カレー					ご飯 散らし寿司 大根の鶏あんかけ 卵豆腐					ご飯 七夕そうめん(施設) もやしとひき肉甜麺醬炒め ゼリー(青りんご)					ご飯 鶏肉じゃが 金平ごぼう なすの南蛮風炒め																																							
夕食	基本食	ご飯 豚肉と茄子の高菜炒め きのこの柚子こしょうパスタ ささみのドレッシング和え					ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ 切干大根のサラダ 豚とごぼうの山椒煮					ご飯 メバルの煮付け 付け合わせ れんこんのそぼろ煮 なすの味噌和え					ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ エビとトマトのスパゲッティ ほうれん草のくるみ和え					ご飯 赤魚の照り焼き 付け合わせ ふきと豚肉の炒め煮 カリフラワーゆかり和え					ご飯 すき焼き かぼちゃのいとこ煮 にら卵炒め					ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ 豚肉のポン酢炒め おくらの玉子とじ																																							
		9日					10日					11日					12日					13日					14日					15日																																							

2023年7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	1330	48.5	32.3	211.0	5.4

		日 9日					月 10日					火 11日					水 12日					木 13日					金 14日					土 15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	1318	41.5	35.6	210.1	6.0	1301	46.7	33.7	206.6	4.2	1380	47.3	40.6	203.9	6.5	1354	50.3	26.6	215.9	5.7	1331	51.6	29.4	216.5	5.7	1356	50.7	39.3	201.5	6.6	1630	54.4	58.8	217.9	4.7
	基本食	ご飯 青梗菜の炒め物 ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め	ご飯 じゃが芋のミートソース焼き キャベツとツナのパスタサラダ	ご飯 目玉焼き 白菜とハムのサラダ	ご飯 豚肉と小松菜のホイコーロー しめじのオイスター炒め	ご飯 かぼちゃのゴママヨ和え わかめとあさりの煮物	ご飯 白菜と厚揚げの中華炒め なすの胡麻和え	ご飯 シーフードトマトパスタ ビーンズサラダ																												
昼食	基本食	ゆかりごはん 肉団子と白菜のオイスター煮 小松菜としらすのゴマ炒め ツナサラダ	ご飯 豚肉ときのこの旨煮 ミニロールキャベツ 青菜と油揚げの味噌煮	ご飯 さばのカレームニエル 付け合わせ こんにゃくと玉ねぎ生姜焼き 小松菜とわかめのさっと煮	ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 炊き合わせ キャベツとめかぶおかか和え	ご飯 たらのみそ漬け焼き 付け合わせ 春雨とひき肉の炒め煮 五目炒り豆腐	わかめご飯 豚の塩炒め 付け合わせ 昆布と切干の炒め煮 キャベツ入りスクランブル	ご飯 スタミナ焼肉丼 炊き合わせ 青菜と卵の炒め物																												
	基本食	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 にらとベーコンのスクランブル わかめのおかず和え	ご飯 さわらの香味焼き 付け合わせ なすとわかめのペペロンチーノ風 昆布とほうれん草和え	ご飯 厚揚げの和風麻婆 里芋の塩味煮 いんげんとベーコンにんにく炒め	ご飯 ハンバーグおろし風 付け合わせ ごぼうサラダ カリフラワーのカレー炒め	ご飯 豚肉の甘辛炒め 大根のかにあんかけ 枝豆と竹輪の玉子とじ	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし えのきの酢の物	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ じゃが芋の明太バター ピーマンとツナの中華和え																												
		16日					17日					18日					19日					20日					21日					22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	1339	49.1	35.1	209.2	4.1	1345	50.7	37.6	205.1	3.9	1263	45.8	29.9	203.3	5.2	1269	41.7	27.3	211.0	4.5	1479	52.8	41.7	223.5	6.4	1357	50.7	28.2	211.6	5.9	1346	47.9	35.9	209.5	4.6
	基本食	ご飯 だし巻き卵 小松菜のピーナッツ和え	ご飯 あさり入り炒り豆腐 おくらとササミのサラダ	ご飯 厚揚げとキャベツの炒め物 酢の物	ご飯 ピピンバ風 山菜パスタ	ご飯 かぼちゃの三色金平 白菜とかにかまのサラダ	ご飯 ねぎみそ大根 揚げ茄子のポン酢かけ	ご飯 ごぼうサラダ いんげんとベーコンのソテー																												
昼食	基本食	ご飯 鶏肉のあっさり煮 きのこビーフン 青梗菜と豚の胡椒炒め	ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ じゃが芋とソーセージのマスタード炒め 白菜のミルク煮	ご飯 豚ニラ甘辛炒め かぼちゃのスープ煮 ミニポトフ	ご飯 赤魚の塩麹梅焼き 付け合わせ 鶏肉のピーナッツ炒め 卵のポテトサラダ	ご飯 鮭そぼろ丼 豚肉としめじの梅しそ炒め 麻婆春雨	ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 海鮮シュウマイ たらこスパゲッティ	ご飯 さわらの蒲焼 付け合わせ こんにゃくとごぼうの味噌煮 卵とじ																												
	基本食	ご飯 厚揚げと野菜のチゲ風 さつま芋のレモン煮 カレーソテー	ご飯 豚肉のごま焼き 付け合わせ 里芋の柚子味噌煮 いんげんと鶏ミンチの香味炒め	ご飯 ほっけの幽庵焼き 付け合わせ ツナと切干の生姜浸し 茄子のピリ辛ひたし	ご飯 鶏団子のコンソメ煮 青梗菜の中華和え いんげんオリーブ油煮	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ キャベツと卵のゴマダレサラダ 切干大根の炒め煮	ご飯 鮭のゆかり焼き 付け合わせ 絹さやの卵とじ	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 里芋の海苔まぶし わかめともやしのごま炒め																												
		23日					24日					25日					26日					27日					28日					29日				

2023年7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	1330	48.5	32.3	211.0	5.4

		日 23日					月 24日					火 25日					水 26日					木 27日					金 28日					土 29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																																																																																																																																																				
朝食	基本食	1231	46.0	24.7	209.4	4.2	1351	45.7	36.1	208.7	5.5	1240	49.1	27.8	199.5	5.1	1291	53.5	29.8	203.0	6.7	1336	41.8	36.7	214.7	4.4	1267	46.0	36.1	205.5	4.7	1327	52.3	29.0	213.9	4.2																																																																																																																																															
		ご飯 白菜の炒め煮 おくらの梅和え	ご飯 厚揚げ甜麺醬炒め キャベツの薬味和え	ご飯 キャベツとじゃこのオイスター炒め もやしと竹輪カレー炒め	ご飯 もやしと豚のさっぱり煮 ささみの柚子こしょうポン酢 青菜のナムル	ご飯 インゲンと豚の味噌炒め 青菜のナムル	ご飯 青菜とあさりのソテー おろし和え	ご飯 ひじきの煮物 カリフラワーチーズ	昼食	基本食	ご飯 豚とれん根の照り煮 かぼちゃのマーボー風 大豆とカリフラワーコンソメ煮	ご飯 ハンバーグトマトソース 付け合わせ 豚肉とピーマンの味噌炒め じゃが芋の金平	ご飯 かれいの漬け焼き 付け合わせ 切り昆布と豚のチャブチェ風 イタリア風ツナサラダ	冷やし豚しゃぶうどん ごぼうと鶏の煮物 ミニ大福	ご飯 シルバーのムニエル 付け合わせ ぜんまいの炒め煮 ベーコンと茄子のトマト炒め	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 コロケ 小松菜と豚のバターしょうゆ炒め	ご飯 酢豚風 かぼちゃのバター焼き 鶏肉と玉ねぎの旨煮	夕食	基本食	ご飯 オムレツきのソース 付け合わせ 鶏と野菜のミルクシチュー 海藻サラダ	ご飯 あじのみりん焼き 付け合わせ おから入りポテトサラダ こんにゃくのピリ辛炒め	ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 チャンブルー きゅうりもみ	ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ ツナじゃがサラダ 高菜のじゃこ炒め	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 塩麹かぼちゃの煮物 おくらのおかず和え	ご飯 牛肉の五目炒め 大根のそぼろ煮 マセドアンサラダ	ご飯 たらの香草焼き 付け合わせ チャウダー 豚肉と大根の和え物			30日					31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																朝食	基本食	1364	49.2	38.6	212.2	5.3	1324	50.3	29.9	201.8	6.3																		ご飯 切干大根と高野の煮物 白菜の梅マヨ和え	ご飯 しらたきと豚の甘辛炒め おくらと昆布のゴマ和え																					昼食	基本食	ご飯 うな玉井 じゃがいもと竹輪の煮物 ビーフン炒め	ご飯 鶏肉マスタードソテー うなぎと厚揚げの煮物 エビ団子のキムチチゲ																					夕食	基本食	ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め 玉子焼き 豆苗の塩昆布ナムル	ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ なすのおろしぼん酢 もやしのソテー																				
		30日					31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																																																																																																																																																																								
朝食	基本食	1364	49.2	38.6	212.2	5.3	1324	50.3	29.9	201.8	6.3																																																																																																																																																																								
		ご飯 切干大根と高野の煮物 白菜の梅マヨ和え	ご飯 しらたきと豚の甘辛炒め おくらと昆布のゴマ和え																																																																																																																																																																																
昼食	基本食	ご飯 うな玉井 じゃがいもと竹輪の煮物 ビーフン炒め	ご飯 鶏肉マスタードソテー うなぎと厚揚げの煮物 エビ団子のキムチチゲ																																																																																																																																																																																
夕食	基本食	ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め 玉子焼き 豆苗の塩昆布ナムル	ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ なすのおろしぼん酢 もやしのソテー																																																																																																																																																																																