



今月のお楽しみメニュー

2023年1月



牛丼

牛丼は、温めて
ご飯にかけてください。



豚汁うどん

※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150c.c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。



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、ずし酢とずし具を混ぜて
ください。ず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
飾ってください。



玉子丼

玉子丼は、温めて
ご飯にかけてください。



チキンカレー

チキンカレーは、温めて
ご飯にかけてください。



ガパオライス

ガパオライスは、温めてご飯の上
にかけ、目玉焼きをのせてください。

赤飯 (元旦昼)

1人0.5合の白米に小豆とだし汁を入れ、
通常の水加減で炊いてください。
(お好みにより少量もち米に替えてい
ただいても美味しく召し上がれます)

あさりときのこの炊き込みご飯

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1月度 献立表(普通食)

	1材料 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1363	51.8	31.7	216.1	5.6

		日 1日					月 2日					火 3日					水 4日					木 5日					金 6日					土 7日																																																																																																																																			
		1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																																																															
朝食	基本食	1679	77.6	48.4	229.7	7.6	1256	43.0	32.4	203.3	4.7	1283	47.9	17.4	217.2	4.9	1271	47.2	23.8	217.6	5.5	1334	50.9	23.6	214.3	4.1	1375	54.3	33.1	217.2	5.3	1407	52.2	34.0	224.5	5.9																																																																																																																															
	基本食	ご飯 スクランブルエッグ おろし和え	ご飯 だし巻き卵 カリフラワーのカレー炒め	ご飯 大根の塩麹金平 じゃが芋の明太バター	ご飯 塩麹かぼちゃの煮物 水菜の煮浸し	ご飯 切干大根と高野の煮物 大学芋風	ご飯 五目煮豆 絹さやツナ炒め	ご飯 あさりとまいたけの玉子とじ シルバーサラダ	昼食	基本食	赤飯 ミニおせち	ご飯 ロールキャベツ 切干大根煮 豚肉のおかず煮	ご飯 クロメヌケの塩焼き 付け合わせ シーフードスパゲッティー ポテトベーコン煮	ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ 根菜のごま煮 ピーマンのソテー	ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 ブロッコリーの玉子焼き おくらとなすの肉味噌炒め	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 五色なます 高野とえびの卵とじ	ご飯 つくねとわかめ炊き合わせ キャベツとえびのバターソテー 厚揚げときのこのピリ辛炒め	夕食	基本食	ご飯 豚肉ときのこの旨煮 洋風玉子とじ いんげんのくるみ和え	ご飯 シルバーの味噌マヨ焼き 付け合わせ なすの揚げだし 糸こんにゃくとツナの金平	ご飯 鶏肉マスタードソテー 里芋の鳴門煮 切干大根とえびの煮物	ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ キャベツのブイヨンスープ 人参とツナの炒め物	ご飯 焼き魚の中華風あんかけ じゃが芋の金平 もやしのごま炒め	ご飯 ゆで豚のねぎたれ さつま芋甘煮 青菜のわさび和え	ご飯 さわらの西京焼き 付け合わせ 大根とさつま揚げの炒め煮 きゅうりと油あげのなます			8日					9日					10日					11日					12日					13日					14日							1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	朝食	基本食	1528	49.8	46.9	228.6	6.0	1363	49.9	35.5	213.8	4.9	1313	50.2	25.3	212.2	4.8	1235	54.4	25.2	220.7	7.6	1338	41.3	31.2	223.3	5.3	1370	51.4	38.0	209.0	5.2	1293	46.8	26.7	218.6	5.4		基本食	ご飯 青菜ときのこの煮浸し おくらと昆布のゴマ和え	ご飯 大根とあさりの煮浸し いんげんの柚子こしょうマヨ和え	ご飯 切干大根のおかず炒め 豆苗と揚げのポン酢和え	ご飯 麩とツナの炒め物 あさりの酢の物	ご飯 ビーフン炒め 里芋の明太マヨ和え	ご飯 厚揚げとなすのピーナッツ炒め ほうれん草ごま和え	めかぶのねばねばサラダ	昼食	基本食	ご飯 牛丼 ごぼうとさつま芋の甘辛炒め 白菜の炒め煮	ご飯 牛肉のソテーおろしソース 付け合わせ 里芋とさくらえび煮 小松菜とわかめのさつと煮	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 エビと菜の花の炒め物 鶏のミルク煮	豚汁うどん 信田巻 プリン	ご飯 おでん きのこのごま炒め 小松菜の炒め物	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ れんこん柚子こしょう炒め じゃが芋とツナのクリーム煮	ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ なすの南蛮風炒め 玉子と春雨の炒め物	夕食	基本食	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 鶏団子のトマトシチュー もやしの梅和え	ご飯 さばのごま照り 付け合わせ さつま芋のジャーマンポテト 人参とおくらのサラダ	ご飯 鶏肉じゃが 巾着煮 大葉の酢の物	ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ 竹の子のみそ炒め カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ ごぼうとあさり炒め煮 さつま芋の白和え	ご飯 かごかますのトマトソース 付け合わせ ぜんまいと揚げの煮物 白菜の生姜和え
夕食	基本食	ご飯 豚肉ときのこの旨煮 洋風玉子とじ いんげんのくるみ和え	ご飯 シルバーの味噌マヨ焼き 付け合わせ なすの揚げだし 糸こんにゃくとツナの金平	ご飯 鶏肉マスタードソテー 里芋の鳴門煮 切干大根とえびの煮物	ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ キャベツのブイヨンスープ 人参とツナの炒め物	ご飯 焼き魚の中華風あんかけ じゃが芋の金平 もやしのごま炒め	ご飯 ゆで豚のねぎたれ さつま芋甘煮 青菜のわさび和え	ご飯 さわらの西京焼き 付け合わせ 大根とさつま揚げの炒め煮 きゅうりと油あげのなます			8日					9日					10日					11日					12日					13日					14日							1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	朝食	基本食	1528	49.8	46.9	228.6	6.0	1363	49.9	35.5	213.8	4.9	1313	50.2	25.3	212.2	4.8	1235	54.4	25.2	220.7	7.6	1338	41.3	31.2	223.3	5.3	1370	51.4	38.0	209.0	5.2	1293	46.8	26.7	218.6	5.4		基本食	ご飯 青菜ときのこの煮浸し おくらと昆布のゴマ和え	ご飯 大根とあさりの煮浸し いんげんの柚子こしょうマヨ和え	ご飯 切干大根のおかず炒め 豆苗と揚げのポン酢和え	ご飯 麩とツナの炒め物 あさりの酢の物	ご飯 ビーフン炒め 里芋の明太マヨ和え	ご飯 厚揚げとなすのピーナッツ炒め ほうれん草ごま和え	めかぶのねばねばサラダ	昼食	基本食	ご飯 牛丼 ごぼうとさつま芋の甘辛炒め 白菜の炒め煮	ご飯 牛肉のソテーおろしソース 付け合わせ 里芋とさくらえび煮 小松菜とわかめのさつと煮	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 エビと菜の花の炒め物 鶏のミルク煮	豚汁うどん 信田巻 プリン	ご飯 おでん きのこのごま炒め 小松菜の炒め物	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ れんこん柚子こしょう炒め じゃが芋とツナのクリーム煮	ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ なすの南蛮風炒め 玉子と春雨の炒め物	夕食	基本食	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 鶏団子のトマトシチュー もやしの梅和え	ご飯 さばのごま照り 付け合わせ さつま芋のジャーマンポテト 人参とおくらのサラダ	ご飯 鶏肉じゃが 巾着煮 大葉の酢の物	ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ 竹の子のみそ炒め カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ ごぼうとあさり炒め煮 さつま芋の白和え	ご飯 かごかますのトマトソース 付け合わせ ぜんまいと揚げの煮物 白菜の生姜和え																		
		8日					9日					10日					11日					12日					13日					14日																																																																																																																																			
		1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																																																															
朝食	基本食	1528	49.8	46.9	228.6	6.0	1363	49.9	35.5	213.8	4.9	1313	50.2	25.3	212.2	4.8	1235	54.4	25.2	220.7	7.6	1338	41.3	31.2	223.3	5.3	1370	51.4	38.0	209.0	5.2	1293	46.8	26.7	218.6	5.4																																																																																																																															
	基本食	ご飯 青菜ときのこの煮浸し おくらと昆布のゴマ和え	ご飯 大根とあさりの煮浸し いんげんの柚子こしょうマヨ和え	ご飯 切干大根のおかず炒め 豆苗と揚げのポン酢和え	ご飯 麩とツナの炒め物 あさりの酢の物	ご飯 ビーフン炒め 里芋の明太マヨ和え	ご飯 厚揚げとなすのピーナッツ炒め ほうれん草ごま和え	めかぶのねばねばサラダ	昼食	基本食	ご飯 牛丼 ごぼうとさつま芋の甘辛炒め 白菜の炒め煮	ご飯 牛肉のソテーおろしソース 付け合わせ 里芋とさくらえび煮 小松菜とわかめのさつと煮	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 エビと菜の花の炒め物 鶏のミルク煮	豚汁うどん 信田巻 プリン	ご飯 おでん きのこのごま炒め 小松菜の炒め物	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ れんこん柚子こしょう炒め じゃが芋とツナのクリーム煮	ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ なすの南蛮風炒め 玉子と春雨の炒め物	夕食	基本食	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 鶏団子のトマトシチュー もやしの梅和え	ご飯 さばのごま照り 付け合わせ さつま芋のジャーマンポテト 人参とおくらのサラダ	ご飯 鶏肉じゃが 巾着煮 大葉の酢の物	ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ 竹の子のみそ炒め カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ ごぼうとあさり炒め煮 さつま芋の白和え	ご飯 かごかますのトマトソース 付け合わせ ぜんまいと揚げの煮物 白菜の生姜和え																																																																																																																																										
夕食	基本食	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 鶏団子のトマトシチュー もやしの梅和え	ご飯 さばのごま照り 付け合わせ さつま芋のジャーマンポテト 人参とおくらのサラダ	ご飯 鶏肉じゃが 巾着煮 大葉の酢の物	ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ 竹の子のみそ炒め カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ ごぼうとあさり炒め煮 さつま芋の白和え	ご飯 かごかますのトマトソース 付け合わせ ぜんまいと揚げの煮物 白菜の生姜和え																																																																																																																																																												

2023年1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	1363	51.8	31.7	216.1	5.6

		日 15日					月 16日					火 17日					水 18日					木 19日					金 20日					土 21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	1334	54.8	30.6	211.4	5.9	1207	48.5	15.0	207.7	5.2	1346	49.2	29.0	206.5	6.7	1461	56.1	39.7	219.5	5.7	1257	51.7	29.2	198.8	6.4	1364	56.1	26.3	209.1	4.5	1338	44.4	35.0	211.7	6.0
	基本食	ご飯 小松菜とウィンナーのクリーム煮 わかめとツナの酢の物	ご飯 けんちん煮 菜の花ときのこのお浸し	ご飯 なすのひき肉炒め 洋風切り干し大根	ご飯 えびの青しそ和え えのきとしらたきの炒め煮	ご飯 青菜とじゃこの煮びたし きゅうりの昆布和え	ご飯 目玉焼き カリフラワーとツナのサワー漬け	ご飯 もやしのチャンプルー 海藻サラダ																												
昼食	基本食	1361	52.3	38.7	208.8	5.3	1499	54.4	46.6	216.0	6.7	1386	53.9	30.3	209.9	4.7	1354	50.4	32.3	217.4	7.0	1393	52.1	39.2	212.3	5.3	1551	49.4	35.4	250.7	6.4	1311	56.8	21.0	210.6	5.8
	基本食	ご飯 豚ニラ甘辛炒め 里芋の海苔まぶし 白菜と厚揚げの中華炒め	ご飯 たらの梅ごま焼き 付け合わせ 大根とツナの炒め物 卵とブロッコリーオイスター炒め	散らし寿司 高野の含め煮 プチデザート	ご飯 鮭のバター醤油焼き 付け合わせ 炒り豆腐 キャベツとめかぶおかか和え	あさりとときのこの炊き込みご飯 豚肉の五目うま煮 ほうれん草のオムレツ 根菜のたらこ煮	ご飯 ほきのマスタード焼き 付け合わせ ポークチャップ かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め	ご飯 鶏肉のんにく塩麹焼き 付け合わせ ソーセージの酢豚風 じゃが芋ソテー																												
夕食	基本食	1361	52.3	38.7	208.8	5.3	1499	54.4	46.6	216.0	6.7	1386	53.9	30.3	209.9	4.7	1354	50.4	32.3	217.4	7.0	1393	52.1	39.2	212.3	5.3	1551	49.4	35.4	250.7	6.4	1311	56.8	21.0	210.6	5.8
	基本食	ご飯 あじの磯辺焼き 付け合わせ ピピンバ風 もやしマスタード和え	ご飯 鶏肉生姜炒め さつま芋の塩麹煮 ほうれん草の青海苔和え	ご飯 焼き魚の和風あんかけ 大根サラダオイマヨ味 きのこ絹さや炒め	ご飯 豚肉のおろし煮 鶏団子のカレークリーム煮 ピーマンの三色金平	ご飯 クロメヌケの塩焼き 付け合わせ キャベツのツナカレー和え おから	ご飯 親子煮 焼き豆腐の肉味噌かけ 糸こんにゃくとツナの金平	ご飯 オムレツきのこソース 付け合わせ シーフードスパゲッティ 揚げ茄子のポン酢かけ																												
		22日					23日					24日					25日					26日					27日					28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	1361	52.3	38.7	208.8	5.3	1499	54.4	46.6	216.0	6.7	1386	53.9	30.3	209.9	4.7	1354	50.4	32.3	217.4	7.0	1393	52.1	39.2	212.3	5.3	1551	49.4	35.4	250.7	6.4	1311	56.8	21.0	210.6	5.8
	基本食	ご飯 ササミとほうれん草のゴママヨ和え キャベツ炒め	ご飯 キャベツツナのトマト煮 春雨ときゅうりの甘酢和え	ご飯 インゲンと豚の味噌炒め ナムル	ご飯 ポークビーンズ 大根サラダ	ご飯 小松菜の卵とじ あさりとにらの炒め物	ご飯 鶏肉ときのこの甘辛煮 ピーマンのコンソメ炒め	ご飯 白菜とあさりの中華煮 酢の物																												
昼食	基本食	1361	52.3	38.7	208.8	5.3	1499	54.4	46.6	216.0	6.7	1386	53.9	30.3	209.9	4.7	1354	50.4	32.3	217.4	7.0	1393	52.1	39.2	212.3	5.3	1551	49.4	35.4	250.7	6.4	1311	56.8	21.0	210.6	5.8
	基本食	ご飯 シルバーのムニエル 付け合わせ きのこサラダ 青菜とあさりのソテー	ご飯 玉子丼 厚揚げのくず煮 茄子カレー	ご飯 さわらの蒲焼 付け合わせ かにかまとチンゲン菜の玉子とじ 高野と大根の煮物	ご飯 つくねのあんかけ 豆苗と春雨の炒め物 エリンギと豚のソテー	ご飯 さばのおろし煮 付け合わせ かぼちゃサラダ 白菜とウィンナーの中華煮	ご飯 チキンカレー(施設) 根菜サラダ バナナ	ご飯 かれのい幽庵焼き 付け合わせ 玉ねぎとベーコンの和風パスタ さつま芋のそぼろあん																												
夕食	基本食	1361	52.3	38.7	208.8	5.3	1499	54.4	46.6	216.0	6.7	1386	53.9	30.3	209.9	4.7	1354	50.4	32.3	217.4	7.0	1393	52.1	39.2	212.3	5.3	1551	49.4	35.4	250.7	6.4	1311	56.8	21.0	210.6	5.8
	基本食	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 炊き合わせ ブロッコリーとかにかま炒め	ご飯 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き 付け合わせ たらこマカロニ ふきの土佐煮	ご飯 鶏肉マスタードソテー ミニハンバーグ キャベツの梅マヨ和え	ご飯 赤魚と豆腐の煮付け ひじきとツナ炒め 白菜のゆず甘酢和え	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 豆腐焼きのあんかけ シルバーサラダ	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付け合わせ かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 切干大根のピーナッツ酢和え	ご飯 鶏肉ガーリック炒め 厚揚げの炊き合わせ もやしの梅和え																												

2023年1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	1363	51.8	31.7	216.1	5.6

		日 29日					月 30日					火 31日					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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																				
		1328	50.6	32.1	211.4	4.6	1404	51.0	34.5	227.3	4.5	1312	56.0	25.8	221.3	6.5																				
朝食	基本食	ご飯 なすときのこの炒め物 きゅうりとちくわのおかか和え					ご飯 ごぼうのバターソテー 人参金平					ご飯 大根とツナの炒め物 きゅうりの昆布和え																								
昼食	基本食	ご飯 厚揚げと野菜のチゲ風 海鮮シュウマイ 深川煮					ご飯 かごかますの梅かつお焼き 付け合わせ じゃが芋ソテー スパ卵サラダ					ご飯 ガバオライス 青梗菜の炒め物 ゼリー(オレンジ)																								
夕食	基本食	ご飯 めばるの味噌焼き 付け合わせ にらのオイスターソース炒め ビーンズサラダ					ご飯 豚肉のケチャップ炒め さつま芋のオレンジ煮 小松菜のさっと煮					ご飯 あじの照り焼き 付け合わせ 真砂炒め 酢の物																								