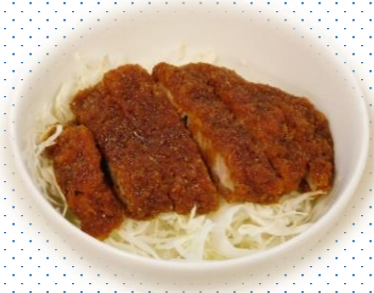




# 今月のお楽しみメニュー

2023年12月



## ソースカツ丼

ソースカツ丼は、ご飯に千切りキャベツととんかつをのせ、ソースをかけてください。



## ビビンバ丼

ビビンバ丼は、ご飯にひき肉、ナムル、温泉玉子をのせてください。



## ハヤシライス

ハヤシライスは、温めてご飯にかけてください。



## 洋風親子丼

洋風親子丼は、温めてご飯にかけてください。



## クリスマス 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、各種具材を上飾り、お好みでマヨネーズをかけて下さい。



## 大晦日夕食メニュー 年越しそば

※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。

そばは、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、そばにかけて各種具材をのせてください。

## 小松菜ご飯

混ぜ込み具を温めてから、炊いたご飯に混ぜてください。

## ひじきのませご飯

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

# 2023年12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	1321	48.2	30.2	212.0	5.1

		日					月					火					水					木					金 1日					土 2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	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																	
朝食	基本食																										1215	40.0	24.3	210.7	5.0	1416	45.4	29.9	234.2	6.3	ご飯	ご飯	ひじきの煮物	ポテトサラダ	カリフラワーのカレー炒め	人参としめじの甘辛煮											
昼食	基本食																										1215	40.0	24.3	210.7	5.0	1416	45.4	29.9	234.2	6.3	ご飯	ご飯	鶏団子と豆腐の煮物	ソースカツ丼	キャベツのナムル	ミモザサラダ	卵とじ煮	白菜の炒め煮									
夕食	基本食																										1215	40.0	24.3	210.7	5.0	1416	45.4	29.9	234.2	6.3	ご飯	ご飯	メルのムニエルタルタル添え	和風焼肉	付け合わせ	かぶの煮物	大根サラダ	ごぼうのソテー	ほうれん草のバターソテー								
		3日					4日					5日					6日					7日					8日					9日																					
朝食	基本食	1306	50.9	25.6	210.9	5.5	1312	49.8	23.4	211.9	4.7	1181	43.6	18.7	211.5	3.7	1258	46.6	27.5	209.2	4.2	1305	50.5	28.5	212.5	4.4	1246	47.4	24.5	210.5	4.9	1409	51.4	44.0	205.4	7.4	ご飯	ご飯	白菜のミルク煮	目玉焼き	洋風切りれん根	酢の物	ご飯	ご飯	金平ごぼう	プチオムレツ	ご飯	春雨の生姜炒め	ご飯	昆布の煮物	ご飯	ほうれん草ときのこのソテー	おくらのわさび和え
昼食	基本食																																				小松菜のませご飯	ご飯	おでん	ほっけの幽庵焼き	中華ナムル	付け合わせ	鶏と玉ねぎの旨煮	じゃが芋とソーセージのマスタード炒め	わかめともやしのごま炒め	野菜炒め	豚とれん根の照り煮	ほっくりかぼちゃ	マーボーキャベツ	キャベツとえびのバターソテー	高野とかにかまの煮物		
夕食	基本食																																				さばのカレームニエル	ご飯	付け合わせ	鶏肉ときのこのピリ辛炒め	ごぼうの煮浸し	豆腐のふわふわ枝豆	菜種和え	糸こんにゃくとツナの金平	エビとトマトのスパゲッティ	インゲンと豚の味噌炒め	あじの磯辺焼き	付け合わせ	いんげんの塩麹炒め	きゅうりとちくわのおかか和え	大根サラダ		
		10日					11日					12日					13日					14日					15日					16日																					

# 2023年12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	1321	48.2	30.2	212.0	5.1

		日 10日					月 11日					火 12日					水 13日					木 14日					金 15日					土 16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	1289	47.8	22.4	213.0	4.0	1337	51.6	36.5	204.7	4.5	1286	51.2	25.6	213.0	6.0	1372	43.8	35.9	219.9	4.4	1389	51.2	27.3	209.2	5.3	1269	44.0	31.4	210.6	4.0	1294	47.5	32.7	202.4	5.3
	基本食	ご飯 竹の子と豚肉の味噌バター炒め わかめとあさりの煮物	ご飯 きのこマリネ キャベツのガーリック炒め	ご飯 春雨炒め 酢の物	ご飯 マカロニサラダ ふきの金平	ご飯 揚げ茄子のおろし和え スクランブルエッグ	ご飯 華風春雨炒め 里芋の明太マヨ和え	ご飯 高野のみぞれ煮 ブロッコリーのナムル風																												
昼食	基本食	1316	44.6	31.4	215.9	5.5	1354	50.1	37.2	204.2	4.2	1369	45.8	33.6	219.1	5.8	1313	51.8	21.4	213.5	5.4	1343	49.9	25.8	215.4	5.3	1233	50.7	21.2	214.1	4.8	1255	44.6	27.0	208.8	4.1
	基本食	ご飯 メルルーサの味噌焼き 付け合わせ 野菜炒め かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 ほうれん草とひじきのサラダ 厚揚げ香味炒め	ご飯 さわらのゴマ焼き 付け合わせ 切干大根煮 野菜の玉子炒め	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ キャベツとにらの炒め物 ごぼうサラダ	ご飯 ほきのみりん焼き 付け合わせ ブロッコリーとベーコンにんにく炒め シーフードクリームパスタ	ご飯 酢豚風 炊き合わせ とり大根	ご飯 ハンバーグステーキ 付け合わせ 炒り豆腐 エリンギと豚のソテー																												
夕食	基本食	1316	44.6	31.4	215.9	5.5	1354	50.1	37.2	204.2	4.2	1369	45.8	33.6	219.1	5.8	1313	51.8	21.4	213.5	5.4	1343	49.9	25.8	215.4	5.3	1233	50.7	21.2	214.1	4.8	1255	44.6	27.0	208.8	4.1
	基本食	ご飯 鶏肉じゃが スパサラダ 高菜のじゃこ炒め	ご飯 ぶりのあんかけ 五目煮豆 昆布とさつま揚げの炒め煮	ご飯 豚肉のおろし煮 ミニロールキャベツ もやしの梅和え	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 かぼちゃと昆布の煮物 きのここと絹さや炒め	ご飯 鶏肉の中華風炒め物 さつま芋の塩麹煮 カレー炒め	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 コロッケ めかぶ酢の物	ご飯 シルバーの照り焼き 付け合わせ きゅうりとちくわのサラダ ピーマンバターしょうゆ炒め																												
朝食	基本食	1316	44.6	31.4	215.9	5.5	1354	50.1	37.2	204.2	4.2	1369	45.8	33.6	219.1	5.8	1313	51.8	21.4	213.5	5.4	1343	49.9	25.8	215.4	5.3	1233	50.7	21.2	214.1	4.8	1255	44.6	27.0	208.8	4.1
	基本食	ご飯 麻婆豆腐 カリフラワーゆかり和え	ご飯 きのこのクリーム煮 きゅうりの昆布和え	ご飯 大豆と鶏の煮物 酢の物	ご飯 ごぼうと豚の煮物 おくらと昆布のゴマ和え	ご飯 根菜のたらこ煮 わかめとツナの酢の物	ご飯 ごぼうとさつま芋の甘辛炒め ブロッコリーとささみ和え	ご飯 インゲンとしらすのソテー さつま芋の白和え																												
昼食	基本食	1316	44.6	31.4	215.9	5.5	1354	50.1	37.2	204.2	4.2	1369	45.8	33.6	219.1	5.8	1313	51.8	21.4	213.5	5.4	1343	49.9	25.8	215.4	5.3	1233	50.7	21.2	214.1	4.8	1255	44.6	27.0	208.8	4.1
	基本食	ご飯 ハヤシライス 大根とウインナー炒め 青梗菜とエビの炒め物	ご飯 鮭のチーズパン粉焼き 付け合わせ 鉄チャンプルー 厚揚げ甜麵醬炒め	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め ミニポトフ ちくわとキャベツの味噌炒め	ご飯 さばレモン風味焼き 付け合わせ 彩りピーマン 大豆とカリフラワーコンソメ煮	ご飯 洋風親子丼 ごぼうとあさり炒め煮 じゃが芋と切干の煮物	ご飯 ひじきのまぜご飯 かれいの漬け焼き 付け合わせ 青菜の味噌炒め 野菜炒め	ご飯 肉豆腐 かぼちゃのいとこ煮 大根とツナの炒め物																												
夕食	基本食	1316	44.6	31.4	215.9	5.5	1354	50.1	37.2	204.2	4.2	1369	45.8	33.6	219.1	5.8	1313	51.8	21.4	213.5	5.4	1343	49.9	25.8	215.4	5.3	1233	50.7	21.2	214.1	4.8	1255	44.6	27.0	208.8	4.1
	基本食	ご飯 白菜と海鮮塩炒め 里芋と茄子の煮物 れん根の梅和え	ご飯 チンジャオオロス じゃがいもと竹輪の煮物 かにかまのサラダ	ご飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ ピピンバ風 ほうれん草のゆず和え	ご飯 鶏肉生姜炒め かぼちゃの煮付け もやしのナムル	ご飯 擬製豆腐 クリーム煮 大根のゆかり和え	ご飯 八宝菜 高野の煮合せ 春雨の酢の物	ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ れんこんの大葉味噌炒め 茄子の生姜醤油和え																												

# 2023年12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	1321	48.2	30.2	212.0	5.1

		日 24日					月 25日					火 26日					水 27日					木 28日					金 29日					土 30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	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	基本食	1647	56.8	43.9	245.8	7.3	1447	49.3	48.1	204.7	4.7	1298	47.7	30.5	209.8	4.1	1291	48.3	32.6	203.0	5.4	1348	45.9	32.1	219.1	5.5	1245	50.6	20.5	199.5	4.7	1256	44.9	30.5	202.3	4.0
	基本食	ご飯 中華風五目煮 人参とハムのマスタードマヨ和え					ご飯 小松菜の炒め物 ふきのコンソメ煮					ご飯 山菜パスタ 人参とツナの炒め物					ご飯 れん根の高菜炒め えのきの酢の物					ご飯 厚揚げときゃべつの炒め物 マカロニフレンチサラダ					ご飯 けんちん煮 ほうれん草のじゃこ和え					ご飯 野菜のケチャップカレー炒め じゃが芋の明太バター				
昼食	基本食	クリスマスちらし寿司 キャベツの白味噌炒め チョコチップケーキ					ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ スパゲッティサラダ 根菜と豚のカレー炒め					ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 付け合わせ キャベツのブイヨンスープ もやしと豚のさっぱり和え					ご飯 豚と野菜炒め 焼き豆腐あんかけ おくらとなす味噌炒め					ご飯 千草焼き じゃが芋の金平 もやしのごま炒め					ご飯 鶏肉ガーリック炒め 巾着煮 ポークビーンズ					ご飯 たらの香草焼き 付け合わせ 大根の塩麹金平 青菜とエビ炒め				
	基本食	ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め 炊き合わせ わかめの生姜酢					ご飯 鮭のムニエル 付け合わせ ピーマンのソテー わかめときゅうりのポン酢和え					ご飯 ファヒータス(メキシコ料理) 塩麹かぼちゃの煮物 切り干し大根のはりはり漬け風					ご飯 赤魚の照り焼き 付け合わせ 青菜とベーコンスープ煮浸し キャベツのゆかり和え					ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 付け合わせ さつま芋のツナカレー煮 梅おかか和え					ご飯 メルルーサのハーブ焼き 付け合わせ シーフードスパゲッティ インゲンのごまマヨネーズ					ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 里芋の鳴門煮 もやしマスタード和え				
		31日																																		
		1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																														
朝食	基本食	1348	51.7	41.8	206.1	8.1																														
	基本食	ご飯 大根と昆布の煮物 いんげんのくるみ和え																																		
昼食	基本食	ご飯 温豚しゃぶしゃぶ 玉子焼き マカロニと野菜のミルク煮																																		
	基本食	年越しそば 白菜の炒め煮 がんもの煮物																																		