



# 今月のお楽しみメニュー

2024年1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。



## 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100cc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。



## 牛丼

牛丼は、温めてご飯にかけてください。



## タコライス

タコライスは、温めてご飯にかけてください。最後にミニトマトを添えてください。



## 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。



## 鮭そぼろ丼

鮭そぼろ丼は、温めてご飯にかけてください。

## 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

# 2024年1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	1326	48.8	30.4	212.7	5.1

	日					月 1日					火 2日					水 3日					木 4日					金 5日					土 6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					
基本食	1636	75.3	44.3	236.6	5.6	1225	46.3	21.3	214.0	5.9	1306	47.6	25.2	208.7	5.5	1243	46.8	22.6	214.6	4.6	1324	50.9	34.1	206.7	5.9	1362	52.3	32.3	217.2	5.0					
基本食	赤飯 ミニおせち	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	ご飯 ご飯 けんちん煮 付け合わせ	ご飯 八宝菜 高野の煮合せ ごぼうとさつま芋の甘辛炒め	ご飯 ご飯 あじのあんかけ 昆布の炒り煮 キャベツの白味噌炒め	ご飯 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																													
基本食	ご飯 牛肉しぐれ煮 炊き合わせ れん根のたらこ炒め	ご飯 かれのい煮付け 付け合わせ さつま芋とピーマンじゃこ炒め カリフラワーの生姜炒め	ご飯 鶏肉ガーリック炒め 巾着煮 ポークビーンズ	ご飯 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 インゲンとしらすのソテー	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 ゆで豚のねぎたれ さつま芋甘煮 青菜のわさび和え																													
	7日					8日					9日					10日					11日					12日					13日				
基本食	1241	45.5	21.9	216.5	4.5	1194	44.3	22.9	205.7	4.8	1273	45.5	30.8	204.6	4.5	1300	46.9	19.2	231.3	6.5	1247	52.7	26.6	203.3	5.1	1244	40.0	25.6	212.3	4.6	1389	43.7	40.1	209.6	5.4
基本食	ご飯 厚揚げ香味炒め きゅうりと油あげのなます	ご飯 きのことじゃが芋のソテー もやしごま和え	ご飯 キャベツとさつま揚げの炒め物 人参とおくらのサラダ	ご飯 白菜のミルク煮 酢の物	ご飯 切干大根と高野の煮物 カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 ご飯 じゃが芋とツナのクリーム煮 白菜の生姜和え																													
基本食	ご飯 あじの西京焼き 付け合わせ 大根とさつま揚げの炒め煮 あさりとまいたけの玉子とじ	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 かぶの煮物 にら卵炒め	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 大根とあさりの煮浸し	ご飯 散らし寿司 巾着煮 プチデザート	ご飯 カレーのゴマ焼き 付け合わせ いんげんの甘辛炒め 蕪とツナの炒め物	ご飯 ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ けんちん煮 ピーマン炒め																													
基本食	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 かにかまのサラダ	ご飯 赤魚の幽庵焼き 付け合わせ 白菜の炒め煮 わかめときゅうりのポン酢和え	ご飯 豚のソテーおろしソース 付け合わせ 小松菜とわかめのさっと煮 いんげんの柚子こしょうマヨ和え	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 豆苗と揚げのポン酢和え	ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 炊き合わせ あさりの酢の物	ご飯 ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ 里芋の柚子味噌煮 きゅうりの昆布和え	ご飯 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 ほうれん草ごま和え																												

# 2024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	1326	48.8	30.4	212.7	5.1

	日					月					火					水					木					金					土				
	14日					15日					16日					17日					18日					19日					20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
基本食	1221	44.6	23.6	211.7	5.8	1312	51.6	32.3	207.1	4.9	1197	49.2	16.6	201.3	5.0	1354	50.2	33.0	214.8	5.6	1551	45.5	55.4	216.1	3.9	1180	40.1	22.2	207.8	4.8	1517	57.8	42.7	222.6	4.6
基本食	ご飯 玉子と春雨の炒め物 もやしとわかめのおかか和え					ご飯 白菜と厚揚げの中華炒め もやしマスタード和え					ご飯 卵とブロッコリーオイスター炒め ほうれん草の青海苔和え					ご飯 高野の含め煮 昆布とさつま揚げの炒め煮					ご飯 炒り豆腐 ピーマンの三色中華金平					ご飯 小松菜の炒め物 おから					ご飯 青菜とあさりのパスタ 糸こんにゃくとツナの金平				
基本食	豚汁うどん かぼちゃの煮物 ちくわとキャベツの味噌炒め					ご飯 シルバーの磯辺焼 付け合わせ クリーム煮 高野とかにカマの煮物					ご飯 鶏肉生姜炒め がんもの煮物 キャベツと豆のトマト煮					あさりときのこの炊き込みご飯 焼き魚の和風あんかけ 大根サラダオイマヨ味 なすのひき肉炒め					ご飯 牛丼 かぼちゃの煮付け なすの甘酢漬け					ご飯 クロメヌケの塩焼き 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし キャベツのツナカレー和え					ご飯 タコライス ごぼうサラダ ミニたいやき(こしあん)				
基本食	ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ なすの南蛮風炒め めかぶのねばねばサラダ					ご飯 豚ニラ甘辛炒め 里芋の煮物 わかめとツナの酢の物					ご飯 たらの梅ごま焼き 付け合わせ 大根とツナの炒め物 菜の花ときのこのお浸し					ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ さつま芋の味噌バター きのこ絹さや炒め					ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ キャベツのペペロンチーノ インゲンのごまマヨネーズ					ご飯 おでん きのこのごま炒め 里芋の明太マヨ和え					ご飯 ほきのマスタード焼き 付け合わせ ポークチャップ カリフラワーとツナのサワー漬け				
	21日					22日					23日					24日					25日					26日					27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
基本食	1306	41.5	34.8	206.9	5.9	1361	51.1	36.7	210.7	4.7	1459	51.8	46.3	209.3	4.6	1329	51.1	23.7	211.9	4.3	1282	46.5	27.9	212.0	6.3	1397	51.3	42.1	207.7	4.8	1426	44.5	34.0	229.1	4.8
基本食	ご飯 じゃが芋とベーコンのソテー 揚げ茄子のポン酢かけ					ご飯 青菜とあさりのソテー ブロッコリーとにかにかま炒め					ご飯 茄子カレー ふきの土佐煮					ご飯 大根金平 キャベツの梅マヨ和え					ご飯 豆苗と春雨の炒め物 白菜のゆず甘酢和え					ご飯 白菜とウインナーの中華煮 シルバーサラダ					ご飯 目玉焼き 切干大根のピーナッツ酢和え				
基本食	ご飯 オムレツきのこソース 付け合わせ 小松菜の煮浸し 厚揚げとピーマンの甘辛炒め					ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 炊き合わせ ササミとほうれん草のゴママヨ和え					ご飯 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き 付け合わせ 大根サラダ ポークピーンズ					ご飯 鶏肉マスタードソテー さつま芋の塩麹煮 インゲンと豚の味噌炒め					ご飯 赤魚と豆腐の煮付け ひじきとツナ炒め ほうれん草の中華炒め					ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 豆腐焼きのあんかけ 小松菜の卵とじ					ご飯 チキンカレー 根菜サラダ みかん				
基本食	ご飯 鶏肉のにんにく塩麹焼き 付け合わせ ソーセージの酢豚風 わかめサラダ					ご飯 シルバーのムニエル 付け合わせ もやしのごま炒め キャベツの生姜和え					ご飯 豚肉とキャベツのごま味噌炒め ミニハンバーグ 春雨ときゅうりの甘酢和え					ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ かにかまとチンゲン菜の玉子とじ ナムル					ご飯 つくねのあんかけ エリンギと豚のソテー ブロッコリーのごまマヨネーズ和え					ご飯 さばのゴマ焼き 付け合わせ かぼちゃサラダ あさりとにらの炒め物					ご飯 豚肉の甘辛炒め 里芋の煮っころがし ピーマンのコンソメ炒め				

# 2024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	1326	48.8	30.4	212.7	5.1

	日 28日					月 29日					火 30日					水 31日					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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩			
	1343	51.7	26.6	207.6	4.3	1290	47.8	30.3	206.9	4.2	1257	47.2	25.3	212.0	5.7	1327	52.5	23.2	216.9	5.7			
基本食	ご飯 じゃがいものカレーそばろ煮 もやしの梅和え					ご飯 深川煮 ビーンズサラダ					ご飯 じゃが芋の金平 小松菜のさっと煮					ご飯 青梗菜の炒め物 ブロッコリーのナムル風							
基本食	ご飯 鶏肉ガーリック炒め 厚揚げの炊き合わせ キャベツのスープ煮					ご飯 めばるのピリ辛味噌焼き 付け合わせ にらのオイスターソース炒め なすの炒め物					ご飯 豚肉のケチャップ炒め かぶの煮物 白菜とじゃこの和え物					ご飯 鮭そばろ井 真砂炒め 切干とツナの炒め物							
基本食	ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ 玉ねぎとベーコンの和風パスタ 酢の物					ご飯 厚揚げと野菜のチゲ風 海鮮シュウマイ もやしとわかめのナムル					ご飯 かれの煮付け 付け合わせ スパサラダ 人参ひじきカレー炒め					ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め 里芋の鳴門煮 おくらの酢の物							