



今月のお楽しみメニュー

2022年8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。



ロコモコ丼

ロコモコ丼は、ご飯の上に野菜を盛り、ドレッシングをかけ、温めたハンバーグをのせソースをかけてください。最後に目玉焼きをのせてください。



夏野菜カレー

カレーは、温めてご飯にかけてください。その上に野菜を彩りよく飾ってください。



牛丼

牛丼は、温めてご飯にかけてください。



**五目
冷やし中華**

麺はお好みの固さに茹で（3分程度）、冷水にとり、具材を飾ってください。つゆは1人55ccの水で希釈してください。



親子丼

親子丼は、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

2022年8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	1369	51.7	33.0	215.5	5.6

		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	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩														
朝食	基本食	1314	52.9	29.3	213.6	4.8	1314	50.1	26.6	220.4	6.0	1341	50.9	32.1	215.9	5.8	1530	69.8	40.3	222.7	7.4	1326	52.2	28.6	217.7	5.0	1407	50.5	32.8	230.2	5.4	ご飯	白菜の中華スープ煮 青菜ときのこの和え物	ご飯	カリフラワーチーズ キャベツ炒め	ご飯	切干とツナのおかず炒め おぐらの酢の物	ご飯	中華風煮 卵豆腐	ご飯	クラムチャウダー 酢の物	ご飯	あさりとまいたけの玉子とし シルバーサラダ							
昼食	基本食	1305	52.3	25.9	211.8	5.6	1339	52.7	24.1	214.0	5.2	1376	51.0	37.9	210.9	4.2	1304	50.1	29.3	212.1	5.3	1361	50.7	36.7	206.7	4.6	1405	48.3	35.7	225.8	6.5	1399	46.6	46.0	225.3	5.5	ご飯	ごま味噌肉じゃが 豆腐のふわふわ枝豆 れんこんとごぼうの煮しめ	ご飯	オムレツミートソース 付け合わせ 里芋と豚の旨煮 切干大根のサラダ	ご飯	パーベキューチキン 付け合わせ シーフードスパゲッティ エリンギと豚のバターしょうゆ炒め	散らし寿司 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ プチデザート	ご飯	豚とれん根の照り煮 大学芋風 大豆とカリフラワーコンソメ煮	ご飯	口コモコ丼(施設) カラーピーマンのソース炒め ゼリー(オレンジ)			
夕食	基本食	1305	52.3	25.9	211.8	5.6	1339	52.7	24.1	214.0	5.2	1376	51.0	37.9	210.9	4.2	1304	50.1	29.3	212.1	5.3	1361	50.7	36.7	206.7	4.6	1405	48.3	35.7	225.8	6.5	1399	46.6	46.0	225.3	5.5	ご飯	ほっけの塩焼き 付け合わせ 五目煮豆 おくらとササミのサラダ	ご飯	めばるのみそ漬け焼き 付け合わせ 白菜の炒め煮 人参のサラダ	ご飯	厚揚げとごぼうの煮物 炊き合わせ 青菜のナムル	ご飯	牛肉と卵のオイスターソース炒め 里芋の海苔まぶし わかめときゅうりのポン酢和え	ご飯	赤魚の幽庵焼き 付け合わせ 洋風玉子とし いんげんのくるみ和え	ご飯	鶏肉じゃが にらのオイスターソース炒め 海藻サラダ		
		7日					8日					9日					10日					11日					12日					13日																		
朝食	基本食	1305	52.3	25.9	211.8	5.6	1339	52.7	24.1	214.0	5.2	1376	51.0	37.9	210.9	4.2	1304	50.1	29.3	212.1	5.3	1361	50.7	36.7	206.7	4.6	1405	48.3	35.7	225.8	6.5	1399	46.6	46.0	225.3	5.5	ご飯	マカロニのカレーソテー なすとピーマンのみそ炒め	ご飯	なすとときのこの炒め物 青菜のピーナッツ和え	ご飯	彩りピーフン いんげんとベーコンのソテー	ご飯	キャベツとじゃこのオイスター炒め エリンギと豆苗の炒め物	ご飯	ひじきの煮物 カリフラワーとツナのサワー漬け	ご飯	キャベツとめかぶおかか 和え いんげんと豚ミンチの香味炒め		
昼食	基本食	1305	52.3	25.9	211.8	5.6	1339	52.7	24.1	214.0	5.2	1376	51.0	37.9	210.9	4.2	1304	50.1	29.3	212.1	5.3	1361	50.7	36.7	206.7	4.6	1405	48.3	35.7	225.8	6.5	1399	46.6	46.0	225.3	5.5	ご飯	あじの磯辺焼き 付け合わせ 鶏と野菜のミルクシチュー けんちん煮	ご飯	鶏肉柚子こしょう煮 じゃがいもと竹輪の煮物 ごぼうとひき肉の金平風	ご飯	鮭のチーズパン粉焼き 付け合わせ ササミとほうれん草のゴママヨ和え あさりのトマトパスタ	ご飯	肉豆腐 かにかま玉子ロール キャベツとじゃが芋の炒め物	ご飯	わかめご飯 つくねのあんかけ かにかまとチンゲン菜の玉子とし 根菜の味噌煮	ご飯	夏野菜カレー ツナじゃがサラダ プリン		
夕食	基本食	1305	52.3	25.9	211.8	5.6	1339	52.7	24.1	214.0	5.2	1376	51.0	37.9	210.9	4.2	1304	50.1	29.3	212.1	5.3	1361	50.7	36.7	206.7	4.6	1405	48.3	35.7	225.8	6.5	1399	46.6	46.0	225.3	5.5	ご飯	白菜と海鮮塩炒め 冬瓜とつくねの煮物 枝豆と竹輪の玉子とし	ご飯	カレイのゴマ焼き 付け合わせ 厚揚げとしらたきの煮もの いんげんマヨ和え	ご飯	豚肉ときのこの旨煮 根菜のごま煮 かにかまのサラダ	ご飯	さわらの梅かつお焼き 付け合わせ 高菜ピーフン 白菜とハムのサラダ	ご飯	チキンソテーデミソース 付け合わせ スパ卵サラダ 人参金平	ご飯	太刀魚のマスタード焼き 付け合わせ たらこマカロニ 酢の物	ご飯	チンジャオロース 冬瓜スープ煮 あさりとにらの炒め物
		14日					15日					16日					17日					18日					19日					20日																		

2022年8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	1369	51.7	33.0	215.5	5.6

		日 14日					月 15日					火 16日					水 17日					木 18日					金 19日					土 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
朝食	基本食	1369	48.9	36.6	208.4	4.5	1350	50.0	31.7	198.7	4.2	1348	49.3	33.4	211.1	5.0	1612	52.8	57.3	224.5	6.6	1365	50.6	39.6	202.7	5.8	1346	55.7	23.3	211.5	5.9	1323	50.8	29.7	218.2	4.4
	基本食	ご飯 豆乳シチュー もろきゅう	ご飯 目玉焼き 磯辺和え	ご飯 野菜のクリーム煮 海藻サラダ	ご飯 拌三糸 豆苗とベーコン炒め	ご飯 きのこひじきの中華煮物 グリーンピースのバターソテー	ご飯 青菜とあさりの煮びたし かにかまの酢の物	ご飯 豆と野菜の炒め煮 おくらのわさび和え																												
	昼食	基本食	ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ きのこほうれん草の和風スパゲッティ 豚肉の梅しそ炒め	ご飯 ほきの卵マヨネーズ焼き 付け合わせ にらのオイスターソース炒め ピビンバ風	ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 ほっくりかぼちゃ 親子玉ねぎ	ご飯 牛丼 ビーンズサラダ 昆布と切干の炒め煮	ゆかりごはん 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ 野菜炒め 卵のポテトサラダ	ご飯 かれいの漬け焼き 付け合わせ 厚揚げと小松菜のオイスター炒め 豆のトマト煮	ご飯 豚肉のごま焼き 付け合わせ 里芋の柚子味噌煮 春雨の中華炒め																											
夕食	基本食	ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 付け合わせ 青菜の煮浸し もやしのソテー	ご飯 鶏肉生姜炒め 大根の煮物 おくらの玉子とじ	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 もやしのエスニックサラダ キャベツの梅マヨ和え	ご飯 豚のソテーおろしソース 付け合わせ じゃが芋のミートソース焼き こんにゃくとさつま揚げの金平風	ご飯 クロメヌケの塩焼き 付け合わせ スパゲッティサラダ 人参としめじの甘辛煮	ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 高野の煮合せ コールスロー	ご飯 鮭の甘酢漬け タラモサラダ モロヘイヤソテー																												
		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
朝食	基本食	1396	54.5	27.5	228.6	5.9	1361	51.5	34.3	209.3	5.7	1451	51.1	42.1	214.6	5.1	1284	54.1	23.2	211.7	9.4	1341	44.4	31.3	226.3	5.5	1438	55.4	35.8	220.3	5.5	1276	45.9	26.8	214.8	5.0
	基本食	ご飯 きのこじゃが芋のソテー 切干大根とえびの煮物	ご飯 ちくわとキャベツの味噌炒め あさりの酢の物	ご飯 ポークビーンズ かに風味サラダ	ご飯 エビとトマトのスパゲッティ いんげんのピーナッツ和え	ご飯 マカロニと野菜のミルク煮 きのこ絹さや炒め	ご飯 小松菜の卵とじ キャベツの生姜和え	ご飯 白菜の炒め煮 えのきとオクラのわさび和え																												
	昼食	基本食	ご飯 さわらの香味焼き 付け合わせ さつま芋のレモン煮 鶏すき	ご飯 鶏肉のにんにく塩麹焼き 付け合わせ なすの揚げだし 野菜とさつま揚げの炒め物	ご飯 太刀魚のトマトソース 付け合わせ きのこの金平風 豚キムチ炒め	五目冷やし中華 厚揚げの含め煮 キャベツ炒め	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 昆布とツナの炒り煮 なすの甘酢漬け	ご飯 ぶりの梅照り焼き 付け合わせ じゃが芋の金平 インゲン味噌炒め																												
夕食	基本食	ご飯 豚しゃぶしゃぶ えびしゅうまい 洋風切りれん根	ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ 大根サラダ エリンギとピーマンの金平風	ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 付け合わせ 拌三糸 ふきの土佐煮	ご飯 たらのバター醤油焼き 付け合わせ 洋風炒り豆腐 もやしとえのきのナムル	ご飯 擬製豆腐 炊き合わせ 白菜とハムのサラダ	ご飯 豚の塩麹生姜焼き 付け合わせ かぼちゃとしらたきの煮物 穴子の酢の物	ご飯 ホキのマスタード焼き 付け合わせ ごぼうとさつま芋の甘辛炒め ほうれん草のゆず和え																												
		28日					29日					30日					31日																			

2022年8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	1369	51.7	33.0	215.5	5.6

		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			
朝食	基本食	1421	45.1	40.0	221.3	5.7	1275	46.6	27.8	206.2	5.4	1386	63.5	24.3	214.7	7.2	1361	54.5	34.0	210.2	5.7			
		ご飯 なすのひき肉炒め マカロニサラダ					ご飯 鶏肉のピーナッツ炒め いんげんのごま和え					ご飯 チャウダー おくらのおかず和え					ご飯 豆苗と春雨の炒め物 青菜のわさび和え							
昼食	基本食	ご飯 高野の和風麻婆 さつま芋の塩麹煮 ごぼうと昆布ごま炒め					ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付け合わせ なすとわかめのペペロンチーノ風 パスタと野菜のソテー					ご飯 親子丼 里芋とさくらえび煮 小松菜の炒め物					ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ カレー肉じゃが ゴーヤとなすの卵とじ							
夕食	基本食	ご飯 鶏肉の韓国風焼き 付け合わせ マッシュルームとポテトのソテー カレー炒め					ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ きぬさやとえびのバターソテー 大葉の酢の物					ご飯 あじのあんかけ 中華ナムル 枝豆と竹輪の玉子とじ					ご飯 八宝菜 厚揚げの炊き合わせ 酢の物							