



# 今月のお楽しみメニュー

2024年3月



## 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。



## 厚揚げの マーボー丼

厚揚げのマーボー丼は、温めて  
ご飯にかけてください。



## 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、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  
に飾ってください。



## カレー 南蛮そば

※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 150cc の水で希釈し、温めた具と  
混ぜ、そばにかけてください。



## 他人丼

他人丼は、温めて  
ご飯にかけてください。



## 白菜 あんかけ丼

白菜あんかけ丼は、温めて  
ご飯にかけてください。

## 鮭のまぜご飯

鮭のまぜご飯の具は、温めてから  
炊いたご飯に混ぜてください。

## 山菜ご飯

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下さい。

※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3月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1302	47.7	28.0	211.4	4.9

	日					月					火					水					木					金 1日					土 2日								
	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩									
朝食																										ご飯 ビーフン炒め わかめサラダ					ご飯 じゃが芋と切干の煮物 酢の物								
昼食																										ご飯 蒸し魚の中華風あんかけ 粉ふきいものチーズ風味 豚とごぼうの山椒煮					ご飯 温しゃぶしゃぶ 高野の煮合せ 青菜とあさりのパスタ								
夕食																										ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 里芋の柚子味噌煮 ブロッコリーのナムル風					ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ 炒り卵の胡麻和え なすのオレンジ煮								
					3日					4日					5日					6日					7日					8日					9日				
朝食	1278	47.0	25.5	200.3	3.7	1261	44.6	31.6	202.4	5.4	1291	50.3	25.2	216.6	5.0	1329	42.5	37.5	206.1	4.1	1350	44.9	32.4	221.2	5.2	1290	43.3	30.0	213.9	4.3	1414	46.7	37.6	225.8	6.1				
朝食	ご飯 若竹煮 コールスロー					ご飯 キャベツと豆のトマト煮 竹輪とこんにゃくの炒め煮					ご飯 昆布の煮物 カリフラワーとツナのサワー漬け					ご飯 野菜炒め ほうれん草のバターソテー					ご飯 きのこサラダ ほうれん草と昆布ソテー					ご飯 なすの味噌炒め おくらと昆布のゴマ和え					ご飯 きのこほうれん草の和風スパゲッティ いんげんのくるみ和え								
昼食	ご飯 さばバター醤油焼き 付け合わせ 白菜の洋風煮びたし けんちん煮					ご飯 鮭のまぜご飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ たらこマカロニ れんこんとごぼうの煮しめ					ご飯 かれのい幽庵焼き 付け合わせ 青菜の味噌炒め 切干大根と高野の煮物					ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ 白菜のミルク煮 ごぼうサラダ					ご飯 おでん キャベツの柚子こしょう炒め ツナサラダ					ご飯 豚肉ときのこの旨煮 大学芋風 白菜の炒め煮					ご飯 ハヤシライス ポテトサラダ バナナ								
夕食	ご飯 鶏肉ガーリック炒め じゃが芋の煮物 インゲンのごまマヨネーズ					ご飯 ほっけの塩焼き 付け合わせ かにかまとチンゲン菜の玉子とじ 人参とハムのマスタードマヨ和え					ご飯 豚の塩麹生姜焼き かぼちゃとつくねのあっさり煮 人参の白和え					ご飯 厚揚げの和風麻婆 里芋の海苔まぶし えのきとオクラのわさび和え					ご飯 鶏のみそ焼き 付け合わせ かぼちゃの三色炒め 明太炒り豆腐					ご飯 オムレツミートソース 付け合わせ 青菜とあさりの煮びたし カリフラワーゆかり和え					ご飯 あじの梅かつお焼き 付け合わせ 切干大根のサラダ こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め								
					10日					11日					12日					13日					14日					15日					16日				

## 2024年3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	1302	47.7	28.0	211.4	4.9

	日					月					火					水					木					金					土				
	10日					11日					12日					13日					14日					15日					16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
	1317	51.9	23.2	214.3	4.0	1288	45.0	34.8	203.8	3.1	1354	46.3	41.7	195.0	4.2	1425	57.5	32.0	212.2	6.0	1283	43.3	17.6	235.8	8.5	1280	50.2	28.5	207.4	4.3	1219	45.2	21.6	208.5	5.9
朝食	ご飯 カレーピーマンのソース炒め わかめの生姜酢					ご飯 れんこんの煮物 もやしからし和え					ご飯 もやしのチャンプルー ふきの土佐煮					ご飯 目玉焼き 洋風切りれん根					ご飯 青菜煮浸し 山菜の和え物					ご飯 ビーフン炒め わかめとツナの酢の物					ご飯 真砂炒め 人参とおくらのサラダ				
昼食	ご飯 鶏肉じゃが ほうれん草のオムレツ 竹の子と豚肉の味噌バター炒め					ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ ぜんまいの炒め煮 なすの炒め物					ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 五目巾着 キャベツと卵のゴマダレサラダ					ご飯 厚揚げのマーボー丼 ビーンズサラダ 大根金平					散らし寿司 白菜の炒め煮 豆乳赤まんじゅう					ご飯 さわらの木の芽味噌かけ 付け合わせ 切干大根煮 玉子と春雨の炒め物					山菜ご飯 豚肉のおろし煮 じゃがいもの煮っころがし 野菜とさつま揚げの炒め物				
夕食	ご飯 たらのクリームソースかけ 付け合わせ おから入りポテトサラダ カリフラワー炒め					ご飯 牛肉とキャベツの甘辛卵とじ 粉ふきいもの高菜和え ほうれん草とわかめの梅マヨ和え					ご飯 ハンバーグトマトソース 付け合わせ イタリア風ツナサラダ 小松菜のさっと煮					ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ じゃが芋の煮付け おかか和え					ご飯 擬製豆腐 れんこんとピーマンのサラダ 水菜の煮浸し					ご飯 豚肉のごま焼き 付け合わせ 厚揚げとしらたきの煮もの 絹さやの土佐和え					ご飯 ほきのねぎ焼き 付け合わせ チャウダー あさりと菜の花のサラダ				
	17日					18日					19日					20日					21日					22日					23日				
	1243	48.1	18.4	206.2	4.1	1365	42.7	31.8	228.9	5.5	1246	42.9	29.3	205.6	3.8	1398	48.2	32.2	229.0	6.8	1262	51.6	16.6	216.4	4.6	1247	47.3	19.6	207.5	4.9	1235	45.7	24.5	208.1	4.7
朝食	ご飯 れん根炒め 菜種和え					ご飯 ひじきときのこの煮物 人参と鶏ミンチの卵とじ					ご飯 大根の塩麹金平 ふきのじゃこ煮					ご飯 ちくわとキャベツの味噌炒め 酢の物					ご飯 キャベツとさつま揚げの炒め物 ブロッコリーとささみのごま和え					ご飯 昆布と切干の炒め煮 もやしと揚げの酢の物					ご飯 ひじき煮 ほうれん草の青海苔和え				
昼食	ご飯 シルバーのカレームニエル 付け合わせ キャベツのブイヨンスープ煮 厚揚げとピーマンの甘辛炒め					ご飯 鶏団子のケチャップ味 付け合わせ さつま芋のサラダ 小松菜のソース炒め					ご飯 オムレツハヤシソース 付け合わせ 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え 小松菜と豚肉の甘辛煮					カレー南蛮そば コロケ ごま団子					ご飯 赤魚の味噌焼き 付け合わせ 五目煮豆 チャブチェ風					ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め カニ風味玉子焼き 春雨炒め					ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付け合わせ 大根と白菜の甘味噌煮込み わかめの卵とじ				
夕食	ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 かぼちゃのいとこ煮 青菜のわさび和え					ご飯 さばのごま照り 付け合わせ カレークリームパスタ いんげんのくるみ和え					ご飯 豚のカレー炒め かぼちゃと昆布の煮物 ほうれん草のゆず和え					ご飯 かれの漬け焼き 付け合わせ 大根とウインナー炒め 揚げ茄子のポン酢かけ					ご飯 親子煮 さつま芋とあげの煮物 中華風和え物					ご飯 めばるのしそごま焼き 付け合わせ 小松菜としめじの炒めもの キャベツのマヨ和え					ご飯 豚肉と青菜煮 里芋のこってり煮 茄子のピリ辛ひたし				

## 2024年3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	1302	47.7	28.0	211.4	4.9

	日					月					火					水					木					金					土				
	24日					25日					26日					27日					28日					29日					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
	1359	56.3	29.0	215.0	6.1	1317	49.2	32.9	208.0	3.1	1311	48.5	25.6	205.3	4.2	1227	44.6	23.1	207.4	4.6	1262	47.7	25.5	214.1	5.0	1344	50.6	35.5	206.9	4.4	1328	44.5	33.2	201.1	3.9
朝食	ご飯 キャセロール(イギリス煮込み料理) 酢の物					ご飯 切干大根高菜和え いんげんと豚ミンチの香味炒め					ご飯 高野と大根の煮物 おくらのわさび和え					ご飯 もやしと竹輪カレー炒め かにかまのサラダ					ご飯 麩とツナの炒め物 おくらの梅和え					ご飯 ミモザサラダ 糸こんにゃくとツナ炒め					ご飯 キャベツのナムル 人参金平				
昼食	ご飯 他人井 大根のかにあんかけ 豆乳シチュー					ご飯 たらのバター醤油焼き 付け合わせ キャベツ入りスクランブル スパサラダ					ご飯 鶏肉マスタードソテー 里芋の柚子味噌煮 ごぼうとひき肉炒め					ご飯 ほきのねぎ味噌焼き 付け合わせ 青菜とベーコンスープ煮浸し 春雨の中華炒め					ご飯 白菜あんかけ丼(鶏) 塩麹かぼちゃの煮物 ぜんまいとあげの煮物					ご飯 シルバーの西京焼き 付け合わせ ササミとほうれん草のゴママヨ和え 茄子カレー					ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 海鮮シュウマイ 和風ごぼうサラダ				
夕食	ご飯 あじのオイスター照り焼き 付け合わせ かぼちゃのゴママヨ和え 枝豆と竹輪の玉子とじ					ご飯 豚とれん根の照り煮 厚揚げとなすのピーナッツ炒め ふきの金平					ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ エビとれんこんのハーブ炒め ピーマンとツナの中華和え					ご飯 豚肉レモン風味 付け合わせ 厚揚げの炊き合わせ きゅうりの塩昆布和え					ご飯 ぶりの焼き浸し 付け合わせ 切干大根煮 春雨のごまダレ					ご飯 鶏の利休煮 付け合わせ 根菜のたらこ煮 ピーマンバターしょうゆ炒め					ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ 小松菜と豚のバターしょうゆ炒め カレーソテー				
	31日																																		
	1248	51.2	21.8	215.9	5.2																														
朝食	ご飯 こんにゃくと玉ねぎ生姜焼き 竹輪とわかめのぬた風																																		
昼食	ご飯 メバルの煮付け 付け合わせ 青菜ときのこの煮浸し ビーフン炒め																																		
夕食	ご飯 キャベツと豚肉の柔らか煮 高野の含め煮 菜の花の辛子和え																																		