



今月のお楽しみメニュー

2024年10月



きつね丼

きつね丼は、温めてご飯にかけてください。



秋の 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。



ドライカレー

ドライカレーは、温めてご飯にかけてください。



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。とんかつは、お好みの大きさに切ってください。



醤油ラーメン

※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

麺はお好みの固さに茹で（3分程度）、お湯を切ってください。スープは250ccのお湯で希釈し麺にかけ、具材をのせてください。



牛丼

牛丼は、温めてご飯にかけてください。

さつま芋ご飯

だし汁を1人20g（1人0.5合計算）に通常の水加減を加え軽く混ぜ具材をのせて炊いて下さい。

炊き込みご飯（鶏ごぼう）

だし汁を1人20g（1人0.5合計算）に通常の水加減を加え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10月度 献立表(普通食)

	1日あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1302	47.2	27.9	213.2	4.9

	日					月					火 1日					水 2日					木 3日					金 4日					土 5日					
	1日あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	1日あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	1日あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	1日あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	1日あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	1日あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)						
基本食	1278	43.3	31.5	206.5	3.8	1256	45.2	24.6	210.9	4.2	1287	47.1	24.2	208.7	3.4	1366	54.9	25.9	231.8	6.4	1238	51.9	23.4	207.9	4.2	ご飯	キャベツのスープ煮 ブロッコリーのごまマヨネーズ和え	ご飯	野菜とあさりのソテー 人参のサラダ	ご飯	野菜とさつま揚げの炒め物 白菜とハムのサラダ	ご飯	ごぼうとツナの金平風 えのきとオクラのわさび和え	ご飯	シーフードクリームパスタ わかめと白菜のゴマ炒め	
基本食																											ご飯	オムレットマトソース 付け合わせ 青梗菜の炒め煮 じゃが芋とベーコンのソテー	ご飯	ハンバーグハヤシソース 付け合わせ ツナと昆布のパスタ エリンギと豚のソテー	ご飯	きつね丼 いんげんとベーコンにんにく炒め 大豆と野菜のトマト煮	ご飯	秋のちらし寿司 厚揚げのくず煮(鶏) 卵豆腐	ご飯	かれいの漬け焼き 付け合わせ 五色なます 小松菜チャンブルー
基本食																											ご飯	鶏肉の梅かつお焼き 付け合わせ ツナと根菜の煮物 シルバーサラダ	ご飯	赤魚の西京焼き 付け合わせ かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 ブロッコリーとささみのごま和え	ご飯	鶏肉ごま味噌煮 大根の照り煮 絹さやの土佐和え	ご飯	さわらの梅煮 付け合わせ 彩りピーマン 切干ときゅうりの和え物	ご飯	豚の煮合わせ 白菜のそぼろ炒め インゲンのたらこ和え
	6日					7日					8日					9日					10日					11日					12日					
	1398	44.5	39.8	217.0	4.3	1309	43.7	31.8	212.6	5.4	1260	45.0	26.8	212.0	4.1	1215	41.7	23.1	212.2	6.2	1325	51.7	26.0	209.3	4.8	1299	46.9	28.3	214.3	3.9	1335	50.6	35.0	204.6	4.8	
基本食	ご飯	きぬさやとえびのバターソテー	大根サラダ	ご飯	目玉焼き 酢の物	ご飯	青菜とじゃこの煮びたし ほうれん草の白和え	ご飯	カラーピーマンのソース炒め 白菜とかにかまのサラダ	ご飯	金平れんこん かにかまの酢の物	ご飯	エビとトマトのスパゲッティー めかぶのねばねばサラダ	ご飯	わかめの卵とじ 春雨のごまダレ																					
基本食	ご飯	鶏肉の香味焼き 付け合わせ じゃが芋のそぼろ炒め 春雨の中華炒め	ご飯	ほきのマスタード焼き 付け合わせ 洋風炒り豆腐 白菜の炒め煮	ご飯	豚肉ときのこのさつと煮 大学芋風 昆布と切干の炒め煮	ご飯	さつま芋ご飯 あじのオイスター照り焼き 付け合わせ キャベツのケチャップ煮 大根とツナの炒め物	ご飯	鶏肉の韓国風玉子とじ 五目巾着 ごぼうと昆布ごま炒め	ご飯	メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ 麩チャンブルー 桜エビと小松菜の焼きそば	ご飯	豚の漬け焼き 付け合わせ 里芋の海苔まぶし 厚揚げのカツ煮風																						
基本食	ご飯	オムレツきのこソース 付け合わせ キャベツのペペロンチーノ カリフラワーとツナのサラダ	ご飯	牛肉となすの炒め物 塩麩かぼちゃの煮物 ひじきと野菜炒め	ご飯	めばるのねぎ焼き 付け合わせ 揚げ茄子のおろし和え 洋風切りれん根	ご飯	鶏団子のスープ煮 ごぼうサラダ こんにやくのピリ辛炒め	ご飯	たらの梅ごま焼き 付け合わせ ブロッコリーとさつま芋のサラダ もやしのソテー	ご飯	厚揚げとごぼうの煮物(豚) かぼちゃのいとこ煮 山菜の和え物	ご飯	鮭のゆかり焼き 付け合わせ ブロッコリーとベーコンにんにく炒め 菜果なます																						
	13日					14日					15日					16日					17日					18日					19日					

2024年10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	47.2	27.9	213.2	4.9

	日					月					火					水					木					金					土				
	13日					14日					15日					16日					17日					18日					19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	1489	46.4	44.0	229.9	4.9	1209	47.1	16.8	205.4	4.9	1262	44.4	25.3	216.6	4.8	1347	49.7	15.9	233.8	8.0	1232	46.2	28.2	200.4	3.7	1420	50.8	30.3	243.6	10.3	1296	39.5	30.7	218.7	4.2
基本食	ご飯 小松菜のソース炒め 茄子の生姜醤油和え					ご飯 ポークビーンズ 小松菜のたらこ炒め					ご飯 青菜とエビの塩炒め おくらの酢の物					ご飯 インゲンとしらすのソテー もやしの梅和え					ご飯 鶏肉と小松菜のホイコーロー おくらのおかず和え					ご飯 厚揚げとピーマンの甘辛炒め ひじき豆					ご飯 ごぼう煮物 なすとピーマンのみそ炒め				
基本食	ご飯 ドライカレー(大豆入り) お芋のサラダ ゼリー(りんご)					ご飯 鶏肉生姜炒め かぼちゃのほっくり煮 切干大根のサラダ					ご飯 さわらのゴマ焼き 付け合わせ きのこピーフン かぼちゃの三色炒め					ご飯 ソースカツ丼 高野の煮びたし キャセロール(イギリス煮込み料理)					ご飯 シルバーの味噌マヨ焼き 付け合わせ キャベツのケチャップ炒め れんこんの煮物					醤油ラーメン さつま芋の旨煮 ツナサラダ					ご飯 おでん キャベツのゴマ酢 ほうれん草ときのこのソテー				
基本食	ご飯 肉豆腐 じゃが芋の煮付け キャベツとツナの Pasta サラダ					ご飯 赤魚の照り焼き 付け合わせ 絹さやの卵とじ もやしとわかめのナムル					ご飯 鶏団子のケチャップ焼き 付け合わせ 豆腐のチャンプル 人参とハムのマスタードマヨ和え					ご飯 ほきのみりん焼き 付け合わせ 海藻サラダ なすのオランダ煮					ご飯 豚のソテーおろしソース 付け合わせ 白菜の洋風煮びたし 大根のゆかり和え					ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ 青菜とベーコンスープ煮浸し きゅうりとちくわのおかか和え					ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ マッシュルームとポテトのソテー いんげんのくるみ和え				
	20日					21日					22日					23日					24日					25日					26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	1295	45.7	27.9	218.2	4.0	1221	48.2	22.5	204.2	4.7	1351	48.6	35.9	209.6	4.9	1295	50.4	19.8	216.8	4.6	1277	50.1	26.9	207.2	5.1	1366	49.9	36.2	212.4	4.7	1225	49.5	16.1	208.2	4.3
基本食	ご飯 切干とひじきの煮物 かにかまのサラダ					ご飯 キャベツとさつま揚げの炒め物 わかめともやしのごま浸し					ご飯 もやしとひき肉甜麺醬炒め カリフラワーとツナのサワー漬け					ご飯 切干とツナの炒め物 酢の物					ご飯 けんちん煮 コールスロー					ご飯 ちくわともやし炒め 白菜サラダ					ご飯 豚とごぼうの山椒煮 ブロッコリーのナムル風				
基本食	ご飯 豚の鉄板焼き かぼちゃの煮物 ごぼうのバターソテー					ご飯 赤魚と巾着の煮合せ 青菜とあさりの煮びたし 鶏と野菜のミルクシチュー					ご飯 チキンのマスタード焼き 付け合わせ きのこのクリーム煮 青菜と高野煮					ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ 厚揚げのおくらおろし煮 ひじきの煮物					ご飯 酢豚風 海鮮シュウマイ 鶏肉のピーナッツ炒め					ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ いんげんの炒め煮 さつま芋のツナカレー煮					ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 里芋の柚子味噌煮 ピーフン炒め				
基本食	ご飯 かれいの磯辺焼き 付け合わせ スイートポテトサラダ 糸こんにゃくとツナの金平					ご飯 豚肉の五目うま煮 じゃが芋の煮物 おくらの梅和え					ご飯 厚揚げと豚の甘味噌炒め 野菜のかにあんかけ ほうれん草のお浸し					ご飯 親子煮 さつま芋と昆布の煮付け キャベツのゴマおかか					ご飯 あじのみりん焼き 付け合わせ 野菜のケチャップカレー炒め インゲンのたらこ和え					ご飯 すき焼き おから入りポテトサラダ 人参とツナ炒め					ご飯 蒸し魚の中華風あんかけ 粉ふきいものチーズ風味 わかめサラダ				
	27日					28日					29日					30日					31日														

2024年10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	1302	47.2	27.9	213.2	4.9

	日					月					火					水					木					金	土
	27日					28日					29日					30日					31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		
	1232	47.6	18.4	207.7	4.5	1209	41.6	24.2	207.2	3.5	1437	48.6	44.8	207.6	4.3	1314	43.1	26.8	213.8	5.0	1307	50.6	32.8	201.3	4.8		
基本食	ご飯 大根とあさりの煮浸し かにかまの酢の物					ご飯 キャベツとじゃこのオイスター炒め 大豆サラダ					ご飯 ごぼうとツナの金平風 ブロッコリーの柚子こしょうポン酢和え					ご飯 キャベツのブイヨンスープ ビーンズサラダ					ご飯 かにかまとチンゲン菜の玉子とじ 昆布とほうれん草和え						
基本食	ご飯 たらの香味焼き 付け合わせ 小松菜の卵とじ 茄子カレー					ご飯 豚肉と白菜煮 豆腐焼きのあんかけ マカロニと野菜のミルク煮					ご飯 牛丼 きのこのごま炒め 親子玉ねぎ					ご飯 擬製豆腐 じゃが芋のマスタード炒め なすのひき肉炒め					炊きこみご飯鶏(鶏ごぼう) ほきのねぎ味噌焼き 付け合わせ 白菜とウインナーの中華煮 マカロニのカレーソテー						
基本食	ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め ほっくりかぼちゃ いんげんの柚子こしょうマヨ和え					ご飯 オムレツハヤシソース 付け合わせ 炒り鶏 おかか和え					ご飯 八宝菜 なすと厚揚げの含め煮 わかめの生姜酢					ご飯 鶏肉ガーリック炒め 里芋の海苔まぶし ほうれん草のじゃこ和え					ご飯 大根と豚肉の塩味煮 炊き合わせ インゲンのごまマヨネーズ						