



# 今月のお楽しみメニュー

2024年12月



## 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。



## 肉なす丼

肉なす丼は、温めてご飯にかけてください。



## 天ぷらうどん

※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、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、うどんにかけて各種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。



## 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。

### 大根としらすご飯

だし汁を1人20gと人数分のお米(1人0.5合計算)と水を通常的位置まで入れ、軽く混ぜ、具材をのせて炊いて下さい。



## 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、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。

### ツナとえのきの炊き込みご飯

だし汁を1人20gと人数分のお米(1人0.5合計算)と水を通常的位置まで入れ、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12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	1316	47.5	30.3	211.5	4.9

	日 1日					月 2日					火 3日					水 4日					木 5日					金 6日					土 7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					
基本食	1254	43.0	27.2	211.7	5.2	1278	43.2	20.1	219.4	4.1	1361	49.3	28.0	210.3	4.0	1453	49.2	43.9	215.4	5.1	1261	49.6	26.6	204.0	4.6	1266	47.0	28.8	208.6	5.1	1337	48.0	31.0	215.8	5.0
	ご飯 卵とじ煮 ほうれん草のバターソテー					ご飯 白菜の炒め煮 人参としめじの甘辛煮					ご飯 キャベツの白味噌炒め ナムル					ご飯 ごぼうと鶏肉の味噌炒め 小松菜のたらこ炒め					ご飯 高野とえびの卵とじ なめたけおろし					ご飯 インゲンと豚の味噌炒め 昆布の佃煮					ご飯 いんげんの塩麹炒め 大根サラダ				
基本食	ご飯 メルのみニエルタルタル添え 付け合わせ 大根サラダ ひじきの煮物					ご飯 鶏ごま味噌肉じゃが 切干大根煮 和風ごぼうサラダ					ご飯 さばのトマト煮 付け合わせ 厚揚げのおろし煮 なす炒め					ご飯 ピビンバ丼 かぶの煮物 たらこマカロニ					ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付け合わせ 豚肉と大根の煮物 高菜ピーフン					ご飯 和風焼肉 大根のかにあんかけ 卵のポテトサラダ					ご飯 ぶりの煮付け 付け合わせ わかめともやしのごま炒め 春雨の生姜炒め				
基本食	ご飯 鶏団子と豆腐の煮物 キャベツのナムル カリフラワーのカレー炒め					ご飯 赤魚の蒸し煮 さつま芋のジャーマンポテト いんげんの白和え					ご飯 鶏肉ガーリック炒め 里芋の海苔まぶし 酢の物					ご飯 オムレットマトソース 付け合わせ かぼちゃのマーボー風 キャベツの甘酢					ご飯 鶏肉のオイスター照り焼き 付け合わせ 白菜の生姜炒め キャベツの梅マヨ和え					ご飯 かれの漬け焼き 付け合わせ きのこほうれん草の和風スパゲッティ えのきの生姜和え					ご飯 豚とれん根の照り煮 さつま芋と昆布の煮付け ゴマ酢和え				
	8日					9日					10日					11日					12日					13日					14日				
基本食	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
	1274	49.1	25.3	212.7	4.3	1257	51.3	28.5	200.9	4.9	1319	47.9	34.9	202.2	5.0	1269	46.0	31.1	205.5	5.2	1346	41.6	35.5	212.7	4.8	1408	52.3	34.2	209.4	4.6	1372	44.2	35.4	222.5	5.0
	ご飯 かぼちゃの三色炒め ほうれん草のじゃこ和え					ご飯 じゃが芋とベーコンのソテー だし巻き卵					ご飯 かぼちゃとれんこんサラダ 高菜のじゃこ炒め					ご飯 ほうれん草とひじきのサラダ 昆布とさつま揚げの炒め煮					ご飯 なすとかまぼこの煮物 人参ひじきカレー炒め					ご飯 炒り豆腐 きのこ絹さや炒め					ご飯 シーフードクリームパスタ たけのこの金平				
基本食	ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 付け合わせ 昆布の煮物 あさりとまいたけの玉子とじ					ご飯 あじの生姜醤油焼き 付け合わせ なすの青しそ和え ほうれん草ときのこのソテー					ご飯 鶏肉の梅焼き 付け合わせ キャベツと卵のゴマダレサラダ 切干大根のおかず炒め					ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ 小松菜としらすのゴマ炒め 大根の梅和え					ご飯 ハンバーグハヤシソース 付け合わせ ジャーマンポテト キャベツの浅漬け					ご飯 ぶりのねぎだれ焼き 付け合わせ マカロニサラダ なすのひき肉炒め					ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 さつま芋の塩麹煮 揚げ茄子のおろし和え				
基本食	ご飯 めばるのピリ辛味噌焼き 付け合わせ キャベツの柚子こしょう炒め きゅうりとちくわのおかか和え					ご飯 温しゃぶしゃぶ 千草焼き おくらのわさび和え					ご飯 たらの香草焼き 付け合わせ カリフラワーチーズ わかめとあさりの煮物					ご飯 豚ニラ甘辛炒め かぼちゃのほっくり煮 ピーマンのコンソメ炒め					ご飯 鮭のチーズパン粉焼き 付け合わせ 白菜のミルク煮 酢の物					ご飯 鶏肉じゃが 根菜の味噌煮 インゲンのたらこ和え					ご飯 高野とつくねの煮物 ブロッコリーとベーコンにんにく炒め おくらと大豆のおかか和え				
	15日					16日					17日					18日					19日					20日					21日				

## 2024年12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	1316	47.5	30.3	211.5	4.9

	日 15日					月 16日					火 17日					水 18日					木 19日					金 20日					土 21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	1239	47.0	21.5	214.2	3.9	1306	48.2	23.3	207.1	4.4	1279	47.6	30.5	208.4	4.8	1408	43.7	42.8	214.0	4.3	1284	51.2	27.5	209.7	5.5	1281	43.3	27.6	219.4	8.7	1357	52.7	35.1	207.5	6.1
	ご飯 小松菜のソース炒め キャベツくるみ和え					ご飯 高野とかにかマの煮物 茄子のピリ辛ひたし					ご飯 大根とウインナー炒め 小松菜の塩昆布和え					ご飯 白菜の炒め煮 かにかまのサラダ					ご飯 クリーム煮 白菜のゆず甘酢和え					ご飯 大豆とカリフラワーコンソメ煮 ピーマンの三色中華金平					ご飯 ごぼうとあさり炒め煮 ほうれん草のお浸し				
基本食	ご飯 さわらの梅煮 付け合わせ 大根の煮浸し 華風春雨炒め					ご飯 鶏肉にんにく炒め 巾着煮 青梗菜の炒め物					ご飯 シルバーのカレームニエル 付け合わせ 根野菜のおかか煮 チャプチェ風					ご飯 肉なす丼 カラーピーマンのソース炒め キャベツと豆のトマト煮					ご飯 赤魚の塩麹梅焼き 付け合わせ 五目煮豆 ビビンバ風					天ぷらうどん ごぼうと豚の煮物 かぼちゃサラダ					大根としらすご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ じゃが芋のカレー炒め 豚肉のボン酢炒め				
基本食	ご飯 厚揚げとごぼうの煮物(豚) 炊き合わせ カリフラワーとツナのサワー漬					ご飯 ほきのねぎ味噌焼き 付け合わせ キャベツ入りスクランブル きゅうりと油あげのなます					ご飯 豚の漬け焼き 付け合わせ 高野の含め煮 カリフラワーと卵のサラダ					ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ 鮎チャンプルー 酢の物					ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 ちくわとキャベツの味噌炒め ほうれん草のごま浸し					ご飯 ほっけの香味焼き 付け合わせ 彩りピーマン 菜種和え					ご飯 鶏のソテータルタル添え 付け合わせ かぼちゃとしらたきの煮物 わかめとツナの酢の物				
	22日					23日					24日					25日					26日					27日					28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	1417	46.9	41.7	214.7	4.8	1280	48.9	22.4	204.5	3.1	1236	38.2	24.0	218.1	5.0	1587	50.8	48.1	241.1	4.7	1260	46.1	26.5	210.5	5.0	1269	55.5	22.2	199.8	4.4	1293	48.0	33.6	209.5	4.0
	ご飯 野菜炒め 春雨の酢の物					ご飯 華風炒め 竹輪のゆかり和え					ご飯 キャベツの白味噌炒め わかめときゅうりのボン酢和え					ご飯 根菜のごま煮 わかめときゅうりのボン酢和え					ご飯 おくらとなす味噌炒め キャベツのカレー浸し					ご飯 ご飯 おくらとなす味噌炒め キャベツのカレー浸し									
基本食	ご飯 牛丼 塩麹かぼちゃの煮物 青菜とあさりのソテー					ご飯 めばるのねぎ焼き 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 豚のカレー炒め 粉ふきいものチーズ風味 けんちん煮					クリスマスちらし寿司 小松菜チャンプルー チョコチップケーキ					ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ 切り昆布と豚のチャプチェ風 ごぼうとひき肉炒め					ツナとえのきの炊き込みご飯 たらのみりん焼き 付け合わせ かにかまとチンゲン菜の玉子とじ れんこんの煮物					ご飯 チンジャオロース(豚) コロケ 切干大根と高野の煮物				
基本食	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ 切干大根煮 ブロッコリーとささみのごま和え					ご飯 鶏肉マスタードソテー 里芋の煮っころがし 絹さやの土佐和え					ご飯 つくねの照り焼き 付け合わせ かぼちゃの甘酢炒め 生姜醤油和え					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 いんげんと豚ミンチの香味炒め					ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ キャベツのブイヨンスープ 野菜の甘酢漬					ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 ミニハンバーグ カリフラワーの生姜炒め					ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ じゃが芋の金平 ささみのドレッシング和え				
	29日					30日					31日																								

## 2024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	1316	47.5	30.3	211.5	4.9

	日 29日					月 30日					火 31日					水	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				
基本食	1191	47.8	17.8	206.8	4.5	1332	50.4	27.8	205.8	5.3	1308	45.2	36.4	212.8	7.5				
	ご飯 ポークビーンズ おかか和え					ご飯 青菜と高野煮 きのこと豆苗の塩麹炒め					ご飯 千草焼き きのことほうれん草の和風スパゲッティ								
基本食	ご飯 かれの漬け焼き 付け合わせ ひじきときのこの煮物 ごぼうと鶏肉の味噌炒め					ご飯 鶏肉ごま味噌炒め 大根の煮物 野菜のクリーム煮					ご飯 コンソメロールキャベツ いんげんの甘辛炒め 大根葉と竹輪の玉子とじ								
基本食	ご飯 厚揚げオイスター炒め(海鮮) 里芋の海苔まぶし きゅうりのスパイシー酢の物					ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ 豆腐のチャンプル じゃが芋の明太バター					年越しそば 白菜の炒め煮 がんもの煮物								