



今月のお楽しみメニュー

2024年5月



**五目あんかけ
焼きそば**

焼きそば・あんはそれぞれ温めて、
焼きそばの上にあんをかけてください。



**たけのこ
マーボー丼**

たけのこマーボー丼は、温めて
ご飯にかけてください。



牛丼

牛丼は、温めてご飯に
かけてください。



**シーフード
カレー**

シーフードカレーは、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、各種具材を上飾ってください。



かき揚げ丼

かき揚げ丼は、かき揚げと温めた具材を
ご飯にのせてください。

豆ご飯

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。

ごぼうと塩昆布の炊き込みご飯

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5月度 献立表(普通食)

	1材料 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1301	47.2	28.7	211.4	4.8

	日					月					火					水 1日					木 2日					金 3日					土 4日				
	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1材料 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩					
基本食	1330	49.4	26.2	211.3	5.8						1309	43.4	33.0	211.3	3.7	1288	47.1	24.3	208.4	3.6	1362	51.3	40.8	204.7	5.4										
	ご飯 山菜パスタ 揚げ茄子のポン酢かけ										ご飯 根菜のたらこ煮 キャベツのガーリック炒め					ご飯 いんげんとベーコンにんにく炒め 海藻和え					ご飯 ブロッコリーポテト もやしのソテー														
基本食	ご飯 親子煮 ふるふき大根 ごぼうのバターソテー										ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 付け合わせ スパゲッティナポリタン 白菜の炒め煮					ご飯 焼き鮭のとろろかけ 付け合わせ 野菜炒め 豚肉のおかず煮					豆ご飯 みそ豚 付け合わせ コロケ 白菜とじゃこの和え物														
基本食	ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ わかめと竹輪サラダ じゃことピーマン炒め										ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ イタリア風ツナサラダ グリーンピースのソテー					ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め さつま芋の旨煮 酢の物					ご飯 ぶりの梅照り焼き 付け合わせ キャベツの浅漬け 人参たらこ炒め														
5日					6日					7日					8日					9日					10日					11日					
基本食	1333	48.5	34.5	209.0	4.6	1274	49.5	17.2	215.7	5.3	1148	41.4	16.2	207.9	4.4	1287	49.4	28.0	210.9	5.1	1239	46.8	22.7	212.9	4.0	1331	45.6	23.3	222.2	4.6	1278	46.9	27.8	209.9	4.6
基本食	ご飯 目玉焼き 菜の花の辛子和え					ご飯 かぼちゃと昆布の煮物 梅おかか和え					ご飯 れんこん柚子こしょう炒め わかめともやしのごま浸し					ご飯 ごぼうと昆布ごま炒め おくらのわさび和え					ご飯 大根とツナの炒め物 菜果なます					ご飯 れんこんとごぼうの煮しめ 揚げ茄子のおろし和え					ご飯 青菜とあさりのソテー 切干大根の胡麻和え				
基本食	ご飯 高野とつくねの煮物 小松菜のオイスター炒め なすの味噌炒め					ご飯 鶏肉ガーリック炒め 煮合わせ カスレ(フランス煮込み料理)					ご飯 ほきのみりん焼き 付け合わせ きぬさやとえびのバターソテー 高菜ピーフン					五目あんかけ焼きそば 里芋の海苔まぶし なすのカレーソテー					ご飯 赤魚の蒸し煮 かぼちゃのスープ煮 野菜炒め					ご飯 鶏肉生姜炒め さつま芋のオレンジ煮 昆布の炒り煮					ご飯 白菜と海鮮塩炒め かぼちゃのいとこ煮 炒り豆腐				
基本食	ご飯 キャベツと豚肉の柔らか煮 五目巾着(えんどう) もやしとひき肉のカレー炒め					ご飯 さわらの漬け焼き 付け合わせ 麩とツナの炒め物 磯辺和え					ご飯 厚揚げと白菜の煮物(鶏) 大根の味噌かけ きゅうりとオクラおかか和え					ご飯 シルバーの西京焼き 付け合わせ ピーマンのソテー キャベツの柚子こしょうあえ					ご飯 酢豚風 炊き合わせ ほうれん草の和え					ご飯 さばのねぎ焼き 付け合わせ キャベツのナムル 糸こんにゃくとツナの金平					ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ ふきのコンソメ煮 おくらの梅和え				

2024年5月度 献立表(普通食)

	1日 1301	たんぱく質 (g) 47.2	脂質 (g) 28.7	炭水化物 (g) 211.4	食塩 (g) 4.8
平均	1301	47.2	28.7	211.4	4.8

	日 12日					月 13日					火 14日					水 15日					木 16日					金 17日					土 18日				
	1日 1306	たんぱく質 48.1	脂質 32.5	炭水化物 203.5	食塩 5.8	1日 1247	たんぱく質 49.3	脂質 23.5	炭水化物 210.5	食塩 5.6	1日 1311	たんぱく質 46.8	脂質 23.3	炭水化物 216.5	食塩 3.8	1日 1444	たんぱく質 46.6	脂質 49.4	炭水化物 210.4	食塩 4.7	1日 1246	たんぱく質 47.8	脂質 29.3	炭水化物 200.7	食塩 5.7	1日 1366	たんぱく質 48.3	脂質 28.7	炭水化物 227.8	食塩 7.1	1日 1395	たんぱく質 51.7	脂質 31.5	炭水化物 211.5	食塩 3.5
基本食	ご飯 茄子のピリ辛炒め コールスロー					ご飯 プチオムレツ 酢の物					ご飯 ひじきの煮物 たけのこの金平					ご飯 なすと厚揚げの含め煮 絹さやツナ炒め					ご飯 キャベツのペペロンチーノ カリフラワーゆかり和え					ご飯 小松菜としらすのゴマ炒め なめこみぞれ和え					ご飯 厚揚げと豚肉の甜麺醤炒め 人参のサラダ				
基本食	ご飯 たけのこのマーボー丼 玉子焼き ほうれん草の中華炒め					ご飯 かれの磯辺焼き 付け合わせ じゃが芋とソーセージのマスタード炒め いんげんの甘辛炒め					ご飯 鶏肉じゃが 大根の煮物 マカロニサラダ					ご飯 牛丼 小松菜のオイスター炒め プチデザート					ご飯 ごぼうと塩昆布の炊き込みご飯 豚肉と茄子のトマト煮 じゃが芋の煮物 もやしのチャンプルー					ご飯 散らし寿司 青菜とじゃこの煮びたし プチデザート					ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 じゃが芋のコンソメ煮 インゲンと豚の味噌炒め				
基本食	ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ キャベツツナのトマト煮 わかめサラダ					ご飯 大根と豚肉のやわらか煮 えび団子のスープ煮 ピーマンバターしょうゆ炒め					ご飯 めばるのみそ漬け焼き 付け合わせ チャプチェ風 なすの梅和え					ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ ポークビーンズ 海藻サラダ					ご飯 たらのクリームソースかけ 付け合わせ 蒸し鶏と小松菜のゆずおろし和え 人参とツナの炒め物					ご飯 肉豆腐 ミンチカツ ブロッコリー土佐和え					ご飯 鮭の照り焼き 付け合わせ ごぼうとさつま芋の甘辛炒め ほうれん草の海苔和え				
	19日					20日					21日					22日					23日					24日					25日				
	1日 1308	たんぱく質 47.8	脂質 29.6	炭水化物 210.6	食塩 4.9	1日 1321	たんぱく質 45.0	脂質 30.8	炭水化物 214.1	食塩 4.6	1日 1326	たんぱく質 46.2	脂質 28.6	炭水化物 225.1	食塩 5.5	1日 1209	たんぱく質 40.4	脂質 16.1	炭水化物 222.0	食塩 4.8	1日 1281	たんぱく質 46.9	脂質 32.3	炭水化物 201.7	食塩 4.5	1日 1352	たんぱく質 50.4	脂質 35.7	炭水化物 208.8	食塩 3.8	1日 1298	たんぱく質 52.2	脂質 29.8	炭水化物 203.8	食塩 5.0
基本食	ご飯 れんこんのごま煮 ブロッコリーとかにかま炒め					ご飯 なすの炒め物 ふきのじゃこ煮					ご飯 春雨の生姜炒め じゃことピーマン炒め					ご飯 ぜんまいとあげの煮物 キャベツの生姜和え					ご飯 キャベツとじゃが芋の炒め物 カリフラワーと卵のサラダ					ご飯 五目煮豆 鮭としらたきのごま炒め					ご飯 大根とあさりの煮浸し 青梗菜の中華和え				
基本食	ご飯 ぶりの梅みそ焼き 付け合わせ こんにゃくと玉ねぎ生姜焼き 切干と鶏ミンチのおかず炒め					ご飯 かれの漬け焼き 付け合わせ 海鮮シュウマイ ツナサラダ					ご飯 シーフードカレー コールスローサラダ ミニたいやき(こしあん)					ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 さつま芋の塩麹煮 青梗菜の炒め物					ご飯 シルバーの塩焼き 付け合わせ 玉ねぎとベーコンの和風パスタ れんこんの大葉味噌炒め					ご飯 根菜と鶏肉の炊き合わせ 焼き餃子 茄子の生姜醤油和え					ご飯 さばの照り焼き 付け合わせ ひじきとツナ炒め カレークリームパスタ				
基本食	ご飯 高野の和風麻婆 ミニロールキャベツ 青菜のピーナッツ和え					ご飯 つくねの味噌照り焼き 付け合わせ 厚揚げのおろし煮 青菜のからし和え					ご飯 牛肉と大根の塩味煮 炊き合わせ 昆布とツナのサワー漬け					ご飯 ほきゴマしそ焼き 付け合わせ じゃが芋とピーマンのソテー 竹輪とわかめのぬた風					ご飯 鶏のレモンバジル照り焼き 付け合わせ 切干大根高菜和え いんげんオリーブ油煮					ご飯 赤魚の幽庵焼き 付け合わせ じゃが芋のミートソース焼き もやしマスタード和え					ご飯 豚肉の五目うま煮 焼き豆腐の肉味噌かけ きゅうりとちくわのおかか和え				

2024年5月度 献立表(普通食)

	1日 1301	たんぱく質 (g) 47.2	脂質 (g) 28.7	炭水化物 (g) 211.4	食塩 (g) 4.8
平均	1301	47.2	28.7	211.4	4.8

	日 26日					月 27日					火 28日					水 29日					木 30日					金 31日					土
	1日 1301	たんぱく質 (g) 47.2	脂質 (g) 28.7	炭水化物 (g) 211.4	食塩 (g) 4.8	1日 1281	たんぱく質 (g) 42.8	脂質 (g) 31.1	炭水化物 (g) 209.5	食塩 (g) 4.3	1日 1386	たんぱく質 (g) 48.6	脂質 (g) 38.6	炭水化物 (g) 211.3	食塩 (g) 5.3	1日 1285	たんぱく質 (g) 48.0	脂質 (g) 32.2	炭水化物 (g) 202.8	食塩 (g) 3.8	1日 1261	たんぱく質 (g) 40.9	脂質 (g) 24.0	炭水化物 (g) 219.9	食塩 (g) 6.2	1日 1326	たんぱく質 (g) 47.4	脂質 (g) 33.7	炭水化物 (g) 208.8	食塩 (g) 3.9	
基本食	ご飯 切干の炒め煮 酢の物					ご飯 高野の含め煮 カリフラワーのカレー炒め					ご飯 マカロニと野菜のミルク煮 いんげんのくるみ和え					ご飯 ごぼう煮物 揚げ茄子のポン酢かけ					ご飯 切干大根と高野の煮物 きゅうりのたらこ和え					ご飯 絹さやの卵とじ インゲンのごまマヨネーズ					
基本食	ご飯 鶏肉の中華風炒め物 かぼちゃの煮物 竹の子のみそ炒め					ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ ちくわともやし炒め ごぼうサラダ					ご飯 豚肉のケチャップ炒め 大根の味噌かけ 洋風炒り豆腐					ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ 大根とウインナー炒め キャベツのスープ煮					ご飯 かき揚げ丼 野菜のかにあんかけ キャセロール(イギリス煮込み料理)					ご飯 たらの香味焼き 付け合わせ カラーピーマンのソース炒め ベーコンと茄子のトマト炒め					
基本食	ご飯 あじのあんかけ 蒸し鶏とキャベツのごまサラダ エリンギのたらこ炒め					ご飯 肉団子と小松菜のオイスター煮 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え いんげん炒め					ご飯 さわらの生姜醤油焼き 付け合わせ なすとわかめのペペロンチーノ風 菜種和え					ご飯 豚のカレー炒め 豆腐のふわふわ枝豆 シルバーサラダ					ご飯 メルルーサのトマトソース 付け合わせ 炒り卵の胡麻和え ほうれん草と昆布ソテー					ご飯 鶏のみそ焼き 付け合わせ 里芋の白煮 キャベツにんにく和え					