

2024年2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	1304	48.2	28.4	211.7	5.1

	日					月					火					水					木					金					土																			
	1日					2日					3日					4日					5日					6日					7日					8日					9日					10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	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩										
朝食	1322	47.2	34.9	207.2	4.7	1234	40.8	29.1	206.0	4.9	1267	54.0	26.2	206.1	5.5	1284	48.2	31.3	203.1	4.5	1308	49.3	24.7	205.5	4.6	1272	47.2	26.7	209.4	3.8	1199	45.2	24.0	202.6	5.7	1268	48.1	24.0	210.5	4.8	1246	47.3	20.6	207.5	4.9	1307	45.6	31.7	213.2	5.7
朝食	ご飯 いんげんの香味炒め 竹輪のゆかり和え					ご飯 青菜の磯和え ふきの土佐煮					ご飯 小松菜チャンブルー 人参とハムのマスタードマヨ和え					ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 いんげんとベーコンのソテー					ご飯 大根とあさりの煮浸し ほうれん草のお浸し					ご飯 鶏肉と玉ねぎの旨煮 きゅうりと油あげのなます					ご飯 青梗菜とエビの炒め物 海藻和え					ご飯 いんげんの炒め煮 かにかまの酢の物					ご飯 ごぼうとひき肉炒め インゲンのごまマヨネーズ					ご飯 厚揚げとピーマンの甘辛炒め 昆布とツナのサワー漬け				
昼食	ご飯 厚揚げの和風麻婆 さつま芋のジャーマンポテト じゃこと野菜のソテー					ご飯 ご飯 たらのマスタードソース ミモザサラダ ベーコンと茄子のトマト炒め					大豆としらすごはん 温ししゃぶししゃぶ 里芋の海苔まぶし れんこんとごぼうの煮しめ					ご飯 さばの味噌煮 付け合わせ 青菜の煮浸し ひじきの白和え					ご飯 鶏肉ガーリック炒め さつま芋甘煮 切干大根煮					ご飯 カレーの西京焼き 付け合わせ キャベツの柚子こしょう炒め 豆腐の中華煮込み					すきやきうどん カラピーマンのソース炒め みかん					ご飯 ほきの磯辺焼き 付け合わせ 枝豆と竹輪の玉子とじ ピーマン炒め					ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 海鮮シュウマイ 小松菜とわかめのさっと煮					ご飯 赤魚の照り焼き 付け合わせ ひじきの煮物 野菜のクリーム煮				
夕食	ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ 根菜と豚のカレー炒め ささみのドレッシング和え					ご飯 つくねとわかめ炊き合わせ キャベツのスープ煮 エリンギとピーマンの金平風					ご飯 メルルーサのトマトソース 付け合わせ もやしの梅和え キャベツとさつま揚げの煮浸し					ご飯 豚肉の和風ソテー 付け合わせ 塩麹かぼちゃの煮物 おくらとめかぶおかか和え					ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ なすの青しそ和え 人参とツナの炒め物					ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ スパサラダ もやしのソテー					ご飯 たらのゴマ焼き 付け合わせ 五目煮豆 きゅうりの昆布和え					ご飯 鶏の生姜醤油焼き 付け合わせ カレークリームパスタ 春雨のごまダレ					ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ ほうれん草のゆず和え 竹輪とこんにゃくの炒め煮					ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 大根の味噌かけ わかめサラダ				
	11日					12日					13日					14日					15日					16日					17日																			

2024年2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	1304	48.2	28.4	211.7	5.1

	日 11日					月 12日					火 13日					水 14日					木 15日					金 16日					土 17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
	1303	50.4	29.1	211.8	4.8	1270	51.4	18.5	212.5	5.0	1266	51.9	19.7	204.3	5.7	1401	47.1	36.0	226.4	6.3	1390	53.0	35.9	216.3	4.8	1324	51.8	32.7	206.1	5.2	1247	45.0	15.8	230.0	6.5
朝食	ご飯 いんげんの香味炒め 春雨としらすの酢の物					ご飯 青菜と高野煮 エリンギと豆苗の炒め物					ご飯 炒り豆腐 こんにゃくとさつま揚げの金平風					ご飯 青梗菜の炒め物 人参としめじの炒め煮					ご飯 チンジャオロース 切り干し大根のはりはり漬け風					ご飯 白菜のミルク煮 ひじきと野菜炒め					ご飯 いんげんとベーコンにんにく炒め きゅうりもみ				
昼食	ご飯 高菜そぼろ丼 じゃが芋の煮物 根菜の味噌煮					ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 中華ナムル かぼちゃのそぼろあん					ご飯 鶏肉の中華風炒め物 大根の照り煮 キャベツの浅漬け					ご飯 豆腐と卵丼 大学芋風 なすの甘酢漬け					ひじきのませご飯 厚揚げと白菜の煮物(鶏) ミンチカツ インゲンとしらすのソテー					ご飯 あじの磯辺焼き 付け合わせ じゃが芋のマーボー風 春雨サラダ					散らし寿司 かぶの煮物 プチデザート				
夕食	ご飯 さばの梅かつお焼き 付け合わせ きのこマリネ にら卵炒め					ご飯 親子煮 豆腐のふわふわ枝豆 昆布とおくらの胡麻和え					ご飯 かれの煮付け 付け合わせ 和風ごぼうサラダ わかめとあさりの煮物					ご飯 豚とれん根の照り煮 巾着煮 えのきの酢の物					ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ 桜エビと小松菜の焼きそば シルバーサラダ					ご飯 豚肉と野菜の中華炒め 玉子焼き 茄子の生姜醤油和え					ご飯 たらのみそ漬け焼き 付け合わせ 豚肉と竹の子のおかず煮 ほうれん草の海苔和え				
	18日					19日					20日					21日					22日					23日					24日				
	1400	45.0	37.3	218.8	6.2	1364	49.6	38.6	204.7	4.9	1308	51.7	36.1	199.1	5.4	1299	49.5	22.7	214.3	4.8	1325	50.9	32.2	208.8	5.3	1235	38.3	21.9	222.0	4.6	1392	45.3	31.0	235.8	7.3
朝食	ご飯 切干と鶏ミンチのおかず炒め 竹輪とわかめのぬた風					ご飯 青菜とじゃこの煮びたし 里芋の明太マヨ和え					ご飯 卵豆腐 キャベツのフレーク炒め					ご飯 根菜のたらこ煮 おくらの酢の物					ご飯 けんちん煮 わかめのおかず和え					ご飯 昆布の炒り煮 きゅうりとオクラおほか和え					ご飯 目玉焼き 人参とツナの炒め物				
昼食	ご飯 鶏肉のムニエル 付け合わせ クリーム煮 卵とじ煮					ご飯 豚の塩麹生姜焼き 高野の煮合せ れんこんのカレー炒め					ご飯 ぶりの煮付け 付け合わせ マセドアンサラダ 切干大根と高野の煮物					ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ さつま芋の塩麹煮 菜の花のペペロンチーノ					ご飯 さわらの生姜煮 付け合わせ 野菜のケチャップカレー炒め クラムチャウダー					ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ かぼちゃの煮物 金平ごぼう					ご飯 クリームシチュー マカロニサラダ エビとれんこんのハーブ炒め				
夕食	ご飯 肉団子と小松菜のオイスター煮 白菜とあさりの煮びたし 酢の物					ご飯 さばのゆかり焼き 付け合わせ ブロッコリーとさつま芋のサラダ キャベツのガーリック炒め					ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 粉ふきいものチーズ風味 ナムル					ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ ソーセージの酢豚風 なめこみぞれ和え					ご飯 回鍋肉 えび団子のスープ煮 カリフラワーとツナのサワー漬け					ご飯 おでん 麻婆春雨 白菜のゆず甘酢和え					ご飯 厚揚げの酢豚風(肉なし) さつま芋の旨煮 あさりと菜の花のサラダ				
	25日					26日					27日					28日					29日														

2024年2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	1304	48.2	28.4	211.7	5.1

	日					月					火					水					木					金	土
	25日					26日					27日					28日					29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		
	1301	49.9	20.3	214.0	4.1	1281	49.2	30.1	206.7	4.2	1268	49.7	29.0	205.9	4.3	1302	50.8	19.3	215.5	4.9	1423	44.6	42.9	215.3	3.9		
朝食	ご飯 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え エリンギのオイスター炒め					ご飯 茄子カレー 青菜のわさび和え					ご飯 煮菜 キャベツのゴマおかか					ご飯 ごぼうのベーコン炒め キャベツの梅マヨ和え					ご飯 青梗菜とベーコンのスープ煮 水菜のナムル						
昼食	ご飯 鶏肉じゃが がんもの煮物 拌三糸					ご飯 赤魚と巾着の煮合せ 厚揚げと小松菜のオイスター炒め 豚とキャベツの味噌炒め					ご飯 豚肉と菜の花の塩麹炒め 大根の煮物 大豆とカリフラワーコンソメ煮					ご飯 かれいの味噌煮 付け合わせ じゃがいものじゃこバター 青菜とあさりのソテー					ご飯 麻婆なす丼 白菜の生姜炒め ポークビーンズ						
夕食	ご飯 ほきのねぎ味噌焼き 付け合わせ ほうれん草の中華炒め ピーマンのコンソメ炒め					ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 ミニポトフ 人参の白和え					ご飯 さばレモン風味焼き 付け合わせ ごぼうサラダ 人参たらこ炒め					ご飯 鶏肉生姜炒め 高野の煮びたし 酢の物					ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ 大根とツナの炒め物 さつま芋の白和え						



今月のお楽しみメニュー

2024年2月



すきやき
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、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、温めた具
と一緒にうどんにかけてください。最後に
豆腐と人参を盛りつけてください。



豆腐と卵丼

豆腐と卵丼は、温めてご飯にか
けてください。



高菜そぼろ丼

高菜そぼろ丼は、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。



クリーム
シチュー

※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

クリームシチューは、湯煎か鍋に入れて
温めてください。じゃがいもは、温めて
シチューに入れてください



麻婆なす丼

麻婆なす丼は、温めてご飯にか
けてください。

大豆としらすご飯

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。

ひじきのまぜご飯

ひじきご飯の具は、温めてから
炊いたご飯に混ぜてください。

※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