

1 (火) TUE

和朝食	車麩の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト	洋朝食	根菜トマトスープ ●カリフラワーとツナのサラダ ●ヨーグルト ●パン2種
昼食	豚ロースの塩こうじ焼き ●キャベツの梅和え ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁	間食	抹茶プリン
夕食	沖目鯛の山椒焼き ●さつま芋の甘煮 ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,615kcal たんぱく質:58.8g 脂質:38.4g 食塩相当量:7.4g

2 (水) WED

和朝食	オムレツ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮	洋朝食	オムレツ ●食パン ●スープ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮
昼食	タラのグリル ねぎソース ●グリーンサラダ ●柿 ●ご飯 ●スープ	間食	洋梨のタルト
夕食	牛肉野菜炒め ●カリフラワーの柚子胡椒 ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,652kcal たんぱく質:58.8g 脂質:46.3g 食塩相当量:7.1g

3 (木) THU

和朝食	さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト	洋朝食	じゃが芋ポターージュ ●ヨーグルト ●パンプキンサラダ ●焼きたてクロワッサン
昼食	青椒肉絲 ●春巻き ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ	間食	チーズパウンドケーキ
夕食	ちらし寿司 ●揚げなすの肉味噌がけ ●ほうれん草のお浸し ●いわしつみれの味噌汁		

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:54.9g 脂質:30.2g 食塩相当量:10.0g

4 (金) FRI

和朝食	赤魚の粕漬け焼き ●たらこ ●パンプキンサラダ	洋朝食	タラのクリーム煮 ●洋梨缶 ●タラモサラダ ●スープ ●食パン
昼食	三元豚のロースカツ ●いんげんのおかか和え ●ぶどう ●ご飯 ●赤だし味噌汁	間食	みかんゼリー
夕食	サーモンと野菜の味噌煮 ●豆腐干の卵あん ●なら漬 ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:60.4g 脂質:37.3g 食塩相当量:7.0g

5 (土) SAT

和朝食	つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ	洋朝食	つくねの照り焼き ●食パン ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ ●スープ
昼食	ナポリタンスパゲティー ●コールスロー ●バナナ ●スープ	間食	アーモンドケーキ
夕食	刺身盛り合わせ ●鰻の茶碗蒸し ●長芋の梅和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:57.5g 脂質:45.5g 食塩相当量:9.3g

6 (日) SUN

和朝食	あじの味醂焼き ●ヨーグルト ●オクラの胡麻和え ●つば漬	洋朝食	サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポターージュ ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●ヨーグルト
昼食	豚の生姜焼き ●ほうれん草の辛子和え ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	最中
夕食	メバルの煮付け ●卵の花 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,582kcal たんぱく質:57.7g 脂質:35.0g 食塩相当量:9.1g

7 (月) MON

和朝食	チキンピカタ ●ほうれん草洋風和え ●納豆	洋朝食	チキンピカタ ●ほうれん草洋風和え ●根菜と大豆のトマト煮 ●スープ ●食パン
昼食	音楽で巡る世界紀行♪ タイ ●ガパオライス ●前菜3種 ●スープ ●タイ風ぜんざい		
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●白胡麻豆腐 ●わかめと大根の甘酢和え ●ご飯 ●味噌汁	間食	ふんわりシフォンケーキ

エネルギー:1,611kcal たんぱく質:63.4g 脂質:36.9g 食塩相当量:8.6g



御献立表

OKONDATE

2024
10月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



昼食 音楽で巡る世界紀行♪ **タイ**

東南アジアのほぼ中央に位置する南北に細長い国です。

年中高温多湿のタイでは独特の香りのスパイスやハーブがよく料理に使われています。



7日 (月)

MENU

- **ガパオライス** タイでよく作られる一般的な料理です。ご飯とひき肉、上にのせた目玉焼きを混ぜて食べればよりマイルドに召し上がっていただけます。
- **前菜3種** 東南アジアで愛される串焼きをアレンジした”サテチキン”、タイの春雨サラダ”ヤムウンセン”、海老のすり身のトーストの3種盛りです。
- **タイ風ぜんざい** ココナッツミルクに白玉、マンゴー、あずきを合わせたデザートです。

● **スープ**

こだわり 料理のコツ⑦ 炊き上がり~余った時は？

05.やさしくほぐす
【最近の炊飯器のほとんどには、蒸らし(10分が工程に含まれています)蒸らし後すぐに、ごはんをほぐします。
粒をつぶさないようしゃもじを切るように入れ、釜の底から掘りおこすようにふんわり優しく混ぜほぐします。



科学の食事

余ったごはんは・・・
ごはんは炊飯器で長時間保温にしておくと、黄色く変色したり、パサパサになったり、ニオイがでてしまいます。冷蔵庫はお米のデンプンの老化を促進させる温度環境なので、保存にはおすすりできません。余ったごはんは、温かいうちに1食分ずつ小分けにしてラップで包み、あら熱を取ってから、冷凍しましょう。冷凍で保管した場合でもなるべく1週間以内を目安に食べましょう。

POINT!
ほぐすことで
ふっくら美味しいごはんに!
ほぐすことで、ごはんの水分のバラツキがなくなり、余分な水蒸気が抜けてふっくらおいしいごはんになります。

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。※衛生管理上、7月~9月、12月~2月の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。
※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。 ※当社のご飯は、国産米を使用しています。
※朝食のドリンクは月・水・金曜日は牛乳、火・日曜日はりんごジュース、木曜日はオレンジジュース、土曜日は野菜ジュースを提供いたします。

8

(火) TUE



和朝食 ●タラの西京焼き ●梅干 ●人参しりしり ●ヨーグルト
 洋朝食 ●タラのトマト煮 ●マカロニサラダ ●スープ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●ヨーグルト ●食パン

昼食 ●欧風ビーフカレー ●サラダ ●紫野菜とれんこんのジュース ●スープ
 間食 紅茶ゼリー

夕食 ●さんまの塩焼き ●海老と野菜の塩炒め ●なすのお浸し ●ご飯 ●味噌汁
 エネルギー:1,672kcal たんぱく質:58.2g 脂質:48.2g 食塩相当量:8.6g

9

(水) WED



和朝食 ●だし巻き玉子 ●ポロニアソーセージ ●タラモサラダ
 洋朝食 ●スクランブルエッグ ●食パン ●タラモサラダ ●スープ ●ポロニアソーセージ

昼食 ●酢豚 ●もやしナムル ●シャインマスカット ●ご飯 ●スープ
 間食 ミルクプリン

夕食 ●銀ヒラスの照り焼き ●かぶのかにあんかけ ●ブロッコリーの白和え ●栗ご飯 ●味噌汁
 エネルギー:1,652kcal たんぱく質:58.6g 脂質:46.3g 食塩相当量:8.5g

10

(木) THU



和朝食 ●あじの干物 ●オクラの胡麻和え ●ヨーグルト
 洋朝食 ●チキンのオープン焼き ●食パン ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ

昼食 ●焼きそば ●ねぎ焼きポン酢 ●キウイ ●スープ
 間食 米こうじ甘酒とせんべい

夕食 ●刺身盛り合わせ ●高野豆腐 ●小松菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁
 エネルギー:1,631kcal たんぱく質:65.6g 脂質:50.6g 食塩相当量:9.2g

11

(金) FRI



和朝食 ●目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ
 洋朝食 ●目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ ●スープ ●食パン

昼食 ●広島県産カキフライ ●ほうれん草とカニのお浸し ●洋梨缶 ●ご飯 ●味噌汁
 間食 コーヒーゼリー

夕食 ●肉じゃが ●もずく酢 ●ピーマン炒め煮 ●ご飯 ●味噌汁
 エネルギー:1,665kcal たんぱく質:54.6g 脂質:45.6g 食塩相当量:9.6g

12

(土) SAT



和朝食 ●厚揚げの煮物 ●きんぴらごぼう ●ヨーグルト
 洋朝食 ●野菜スープ ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン

昼食 ●オムライス ハヤシソース ●サラダ ●バナナ ●スープ
 間食 キャラメルりんごパフェ

夕食 ●鮭の塩焼き ●かぼちゃのそぼろあん ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●ご飯 ●味噌汁
 エネルギー:1,640kcal たんぱく質:53.9g 脂質:39.9g 食塩相当量:8.4g

13

(日) SUN



和朝食 ●赤魚のみぞれ煮 ●みかん缶 ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え
 洋朝食 ●サンドイッチ ●豆乳コーンポタージュ ●パンプキンサラダ ●みかん缶 ●チキンフリット

昼食 ●豚角煮 ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁
 間食 二色練りようかん

夕食 ●まぐろの漬け丼 ●長芋の白煮 ●ほうれん草のピーナツ和え ●味噌汁
 エネルギー:1,573kcal たんぱく質:57.2g 脂質:30.3g 食塩相当量:7.4g

14

(月) MON スポーツの日



和朝食 ●スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●納豆
 洋朝食 ●スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●チリコンカン ●スープ ●食パン

昼食 ●**駅弁** ●牛肉どまん中風弁当 ●柿 ●味噌汁
 間食 黒棒

夕食 ●カレーの煮付け ●いんげんの生姜和え ●白菜とカニカマのお浸し ●ご飯 ●味噌汁
 エネルギー:1,683kcal たんぱく質:63.2g 脂質:48.0g 食塩相当量:9.0g



御献立表

2024 10月 8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

9日 (水) 昼食 ラヴィーレプレミアム シャインマスカット

シャインマスカットは種がなく皮ごと食べることができます。口いっぱいに広がる爽やかな香りと甘い果汁をお楽しみください。



手作りおやつ Homemade Dessert

12日 (土) 間食 キャラメルりんごパフェ

りんごの甘みとキャラメルのほろ苦さを楽しめるパフェに仕上げました。ヨーグルトを加えたクリームは重くなりすぎない、すっきりとした後味です。



14日 (月) 昼食 駅弁 牛肉どまん中風弁当

▶ 山形県 米沢駅
山形新幹線開業にあわせて開発された人気の駅弁"牛肉どまん中弁当"をイメージしました。ご飯の上に山形牛の牛そぼろと牛しぐれ煮をのせた牛丼風のお弁当です。



栄養士のひとこと

10月31日はハロウィンです。近年、日本でも仮装などを楽しまれています。もともとはヨーロッパで魔除けと収穫のお祝いを兼ねたお祭りが行われるようになったのがきっかけです。ハロウィンの飾りでよく見る、かぼちゃをくり抜いて目鼻を作った「ジャック・オ・ランタン」は魔除けの役目があるそうです。このモチーフにちなみ、ハロウィンにはかぼちゃの料理やお菓子を食べて楽しむことが風習となりました。31日は厨房スタッフ手作りのかぼちゃの焼きプリンをご提供いたしますので、どうぞお楽しみに！



管理栄養士 水野



御献立表

OKONDATE

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

18日 (金) 昼食 行事食
オータムランチ

旬の味覚を使い
秋を満喫できるメニューです。



MENU

- サーマンソテー サーマンにハーブを混ぜた岩塩をかけて焼き上げました。
- 秋野菜のサラダ さつまいも、なす、トマトが入ったサラダです。
- パン
- ほうれん草のポタージュ クリーミーでコクのある彩り鮮やかなポタージュです。
- 焼りんご りんごを焼くことでやわらかく、甘みが増しています。



新メニュー New Menu

17日 (木) 昼食 天津飯・点心3種盛り



ふんわり焼いた卵をご飯にのせ、ケチャップあんをかけました。
天津飯は中華料理の定番ですが、実は日本発祥です。



錦糸卵をまぶした海鮮シューマイ、紅ずわいが入りのかに風味シューマイ、肉粒感があり食べ応えのある肉シューマイの3種盛り合わせです。



15 (火) TUE

和朝食 車麩の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト
洋朝食 根菜トマトスープ ●ヨーグルト ●カリフラワーとツナのサラダ ●パン2種

昼食 札幌味噌ラーメン ●餃子 ●炒り豆腐いなり
間食 バームクーヘン

夕食 あじのムニエル ポン酢ソース ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●オレンジ ●ご飯 ●スープ
エネルギー:1,597kcal たんぱく質:58.6g 脂質:40.0g 食塩相当量:11.9g

16 (水) WED

和朝食 オムレツ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮
洋朝食 オムレツ ●食パン ●スープ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮

昼食 鶏もも肉のジューシー唐揚げ ●いんげんの胡麻和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁
間食 芋ようかん

夕食 メカジキの西京焼き ●金平ポテト ●小松菜の磯辺和え ●ご飯 ●吸い物
エネルギー:1,619kcal たんぱく質:62.9g 脂質:39.5g 食塩相当量:7.5g

17 (木) THU

和朝食 さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト
洋朝食 ジャガ芋ポタージュ ●ヨーグルト ●パンプキンサラダ ●焼きたてクロワッサン

昼食 天津飯 ●点心3種盛り ●野菜ジュース ●スープ
間食 杏仁豆腐

夕食 四日市名物!厚切りトンテキ ●ほうれん草の辛子和え ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁
エネルギー:1,685kcal たんぱく質:59.1g 脂質:42.9g 食塩相当量:10.2g

18 (金) FRI

和朝食 赤魚の粕漬け焼き ●たらこ ●パンプキンサラダ
洋朝食 タラのクリーム煮 ●洋梨缶 ●タラモサラダ ●スープ ●食パン

行事食 オータムランチ
●サーモンソテー ●秋野菜のサラダ ●パン ●ほうれん草ポタージュ ●焼りんご

間食 レモンゼリー

夕食 鶏とキャベツの味噌炒め ●長芋の塩昆布和え ●たくあん ●ご飯 ●吸い物
エネルギー:1,540kcal たんぱく質:59.2g 脂質:44.5g 食塩相当量:7.5g

19 (土) SAT

和朝食 つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ
洋朝食 つくねの照り焼き ●食パン ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ ●スープ

昼食 豚ヒレ肉のピカタ ●れんこんと昆布の煮物 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁
間食 カスタードケーキ

夕食 握り寿司 ●豆腐のふわふわ蒸し ●ほうれん草のお浸し ●味噌汁
エネルギー:1,535kcal たんぱく質:53.1g 脂質:36.3g 食塩相当量:9.8g

20 (日) SUN

和朝食 あじの味醂焼き ●ヨーグルト ●オクラの胡麻和え ●つば漬
洋朝食 サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポタージュ ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●ヨーグルト

昼食 麻婆なす ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●バナナ ●ご飯 ●スープ
間食 カステラ

夕食 金目鯛の煮付け ●イカと里芋の煮物 ●かぶの梅和え ●ご飯 ●味噌汁
エネルギー:1,554kcal たんぱく質:54.0g 脂質:30.1g 食塩相当量:8.9g

21 (月) MON

和朝食 チキンピカタ ●ほうれん草洋風和え ●納豆
洋朝食 チキンピカタ ●ほうれん草洋風和え ●根菜と大豆のトマト煮 ●スープ ●食パン

昼食 きつねそば ●太巻き ●きんぴられんこん ●白桃缶
間食 どん焼き 抹茶ミルク

夕食 牛肉炒め ●大根の柚子味噌 ●ごま野沢菜 ●ご飯 ●味噌汁
エネルギー:1,583kcal たんぱく質:60.2g 脂質:37.4g 食塩相当量:10.3g



御献立表

OKONDATE

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

100年フード Food Culture

24日 (木) 夕食 **銀ダラと秋野菜の朴葉焼き**

香りよい朴葉を器に見立てた秋らしい一品です。
朴葉は焼くことで香りが引き立ち、食材に香りが移り、おいしくなります。



肉の日 Meat Day

季節のおやつ Seasonal Dessert

29日 (火) 昼食 **ローストビーフ丼**

薄切りのローストビーフを何枚も盛り付けた贅沢な丼です。



31日 (木) 間食 **かぼちゃの焼きプリン**

ハロウィンといえばかぼちゃです！濃厚でなめらか、いつもより華やかなプリンです。



22 (火) TUE

和朝食 タラの西京焼き ●梅干 ●人参しりしり ●ヨーグルト

洋朝食 タラのトマト煮 ●マカロニサラダ ●スープ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●ヨーグルト ●食パン

昼食 ポークソテー マッシュルームソース ●じゃがいもの豆乳ポタージュ ●カリフラワーのカレー炒め ●マンゴー ●ご飯

夕食 がんもと秋野菜の炊き合わせ ●にしん甘露煮 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 シュークリーム

エネルギー:1,599kcal たんぱく質:56.4g 脂質:45.3g 食塩相当量:7.6g



23 (水) WED

和朝食 だし巻き玉子 ●ポロニアソーセージ ●タラモサラダ

洋朝食 ス克蘭ブルエッグ ●食パン ●ポロニアソーセージ ●タラモサラダ ●スープ

昼食 季節の天ぷら ●キャベツのお浸し ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●長芋の白煮 ●金山寺みそ ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

間食 なめらかわらび

エネルギー:1,647kcal たんぱく質:55.0g 脂質:48.8g 食塩相当量:7.9g



24 (木) THU

和朝食 あじの干物 ●オクラの胡麻和え ●ヨーグルト

洋朝食 チキンのオープン焼き ●食パン ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ

昼食 ハンバーグ デミグラスソース ●玉ねぎのマリネ ●グリーンアボカドジュース ●ご飯 ●スープ

夕食 100年フード 銀ダラと秋野菜の朴葉焼き ●きゅうりとわかめの酢の物 ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁

間食 ピーチゼリー

エネルギー:1,691kcal たんぱく質:56.7g 脂質:49.6g 食塩相当量:7.7g



25 (金) FRI

和朝食 目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ

洋朝食 目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ ●スープ ●食パン

昼食 海老チリ ●麻婆春雨 ●りんご ●ご飯 ●スープ

夕食 じゃが芋と鶏の煮物 ●揚げなすの南蛮漬 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁

間食 ごま団子

エネルギー:1,591kcal たんぱく質:56.2g 脂質:39.1g 食塩相当量:7.5g



26 (土) SAT

和朝食 厚揚げの煮物 ●さんびらごぼう ●ヨーグルト

洋朝食 野菜スープ ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン

昼食 ポークカレー ●サラダ ●オレンジ ●スープ

夕食 刺身盛り合わせ ●かぼちゃのそぼろあん ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 キャラメルプリン

エネルギー:1,589kcal たんぱく質:55.9g 脂質:35.2g 食塩相当量:7.9g



27 (日) SUN

和朝食 赤魚のみぞれ煮 ●みかん缶 ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え

洋朝食 サンドイッチ ●豆乳コーンポタージュ ●パンプキンサラダ ●みかん缶 ●チキンフリット

昼食 そぼろ三色丼 ●揚げなすの田楽 ●バナナ ●味噌汁

夕食 カレイの照り焼き ●ひじきの煮物 ●さつま芋とれんこんの和え物 ●ご飯 ●味噌汁

間食 クッキーとココア

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:56.6g 脂質:30.4g 食塩相当量:7.5g



28 (月) MON

和朝食 スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●納豆

洋朝食 スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●チリコンカン ●スープ ●食パン

昼食 鶏のさっぱり大根おろしダレ ●ピーマンの塩昆布和え ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 巻き寿司 ●牛肉の煮物 ●小松菜の辛子和え ●味噌汁

間食 抹茶水ようかん

エネルギー:1,599kcal たんぱく質:62.6g 脂質:42.5g 食塩相当量:11.3g



29 (火) TUE

和朝食 車麩の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト

洋朝食 根菜トマトスープ ●カリフラワーとツナのサラダ ●ヨーグルト ●パン2種

昼食 肉の日 ローストビーフ丼 ●もずく酢 ●マンゴー ●味噌汁

夕食 鯖の塩焼き ●秋野菜のサラダ味噌ドレッシング ●いんげんの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 はちみつレモンパウンドケーキ

エネルギー:1,553kcal たんぱく質:64.3g 脂質:39.3g 食塩相当量:8.6g



30 (水) WED

和朝食 オムレツ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮

洋朝食 オムレツ ●食パン ●スープ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮

昼食 けんちんうどん ●炒り豆腐いなり ●さつま芋の甘煮 ●キウイ

夕食 白身魚と野菜の甘酢あん ●ブロッコリーの胡麻和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

間食 人形焼 黒豆茶

エネルギー:1,577kcal たんぱく質:57.9g 脂質:39.3g 食塩相当量:9.3g



31 (木) THU

和朝食 さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト

洋朝食 ジャが芋ポタージュ ●パンプキンサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン

昼食 はらこ飯 ●かぶのかにあんかけ ●パイン缶 ●味噌汁

夕食 豚ロース肉の味噌漬け焼き ●ほうれん草のお浸し ●黒豆 ●ご飯 ●吸い物

間食 かぼちゃの焼きプリン

エネルギー:1,657kcal たんぱく質:60.0g 脂質:40.9g 食塩相当量:8.4g

