

1 (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 A 豚の生姜焼き ●ひじきの煮物 ●ごま野沢菜 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 B 黒ムツの煮付け ●カステラ

エネルギー:1,580kcal たんぱく質:58.6g 脂質:39.0g 食塩相当量:8.3g

2 (月) MON



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

昼食 A 東京醤油ラーメン (A シューマイ) ●もやしナムル ●オレンジ (B ご飯・スープ)

夕食 B 牛肉と野菜のオイスター炒め ●バームクーヘン

エネルギー:1,587kcal たんぱく質:68.1g 脂質:43.7g 食塩相当量:10.9g

3 (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 A 宮崎名物!チキン南蛮 ●いんげんの胡麻和え ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 B 鯖の塩焼き ●プリン

冬野菜の炊き合わせ ●海老と野菜の塩炒め ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,534kcal たんぱく質:53.6g 脂質:37.2g 食塩相当量:8.1g

4 (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 スクラブルエッグ ●食パン ●タラモサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ

昼食 A 酢豚 ●麻婆春雨 ●かぶと生姜のジュース ●ご飯 ●スープ

夕食 B 海老チリ ●ヨーグルトパバロア

ちらし寿司 ●豆腐のふわふわ蒸し ●金時豆 ●味噌汁

エネルギー:1,653kcal たんぱく質:53.3g 脂質:44.1g 食塩相当量:9.2g

5 (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 A カレイと冬野菜のおろし煮 ●白菜の梅和え ●マンゴー (A ご飯) ●味噌汁

夕食 B 親子丼 ●抹茶パフェ

牛肉炒め ●田楽味噌大根煮 ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,564kcal たんぱく質:56.1g 脂質:40.0g 食塩相当量:7.8g

6 (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 100年フード きりたんぼ鍋 ●なす利休煮 ●セロリの浅漬 ●ご飯

夕食 ●米こうじ甘酒とせんべい

タラのグリル ねぎソース ●いんげんのバターソテー ●みかん ●ご飯 ●スープ

エネルギー:1,560kcal たんぱく質:58.5g 脂質:31.7g 食塩相当量:6.5g

7 (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 A オムライス ●玉ねぎのマリネ ●白桃缶 ●スープ (B ご飯)

夕食 ●黒ごまプリン

あじの煮付け ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●キャベツと人参のお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,542kcal たんぱく質:53.3g 脂質:37.4g 食塩相当量:9.4g



御献立表

OKONDATE

2024 12月 1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

手作りジュース Homemade Juice

4日 (水) かぶと生姜のジュース

1杯で野菜40g以上が摂れるジュースです。かぶの甘みとピリッとした生姜がアクセントになっています。



100年フード Food Culture

6日 (金) きりたんぼ (きりたんぼ鍋)

比内地鶏で出汁をとったスープできりたんぼと比内地鶏入りの肉団子、野菜を煮込んだお鍋に仕立てています。



江戸時代から続く秋田県の郷土料理です。狩りのため山籠もりをする際に、その日の残ったご飯をこねて木の串にまきつけて鍋に入れたり、味噌を塗って食べたものが「たんぼ」の始まりと伝えられています。たんぼを切って鍋に入れることから「きりたんぼ」という名前になりました。

新メニュー New Menu

5日 (木) 抹茶パフェ

たっぷりの抹茶クリームを使った和風パフェです。わらびもち、黒糖など色々な食感をお楽しみいただけます。



こだわり 料理のコツ⑨ 砂糖と調理の化学I

科学の食事

3 すし飯をしっとりさせる

ご飯の主成分であるデンプンは、水を加えて熱すると柔らかく粘り気のある状態になりますが、放置するとデンプンの分子が水を仲介して集まり、固くなってしまいます。砂糖を加えることで砂糖が水を抱え込んでデンプンの分子を集まりにくくするため、粘り気のある状態を保つことができます。



4 卵焼きをフワフワ柔らかく仕上げる

卵焼きなどに砂糖を加えると、砂糖が卵のタンパク質の水分を抱え込んで、固くなるのを防ぎます。卵の固まる温度が高くなり、ゆるやかに固まるため、しっかり加熱しても柔らかく仕上がります。プリンがなめらかに仕上がるのも同じ理由です。



※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
(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 ●チキンフリット ●みかん缶
昼食 A 沖目鯛の山椒焼き B 青椒肉絲 (A 味噌汁) (B スープ)
●豆腐干の卵あん ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●ご飯
夕食 鶏団子鍋
●にしん甘露煮 ●揚げなすの田楽 ●ご飯
間食 人形焼
エネルギー:1,586kcal たんぱく質:54.4g 脂質:40.8g 食塩相当量:6.3g

9
(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 A 三元豚のロースカツ B アジフライとコロッケ
●もずく酢 ●つば漬 ●ご飯 ●味噌汁
夕食 鮭の塩焼き
●れんこんと昆布の煮物 ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁
間食 なめらかわらび
エネルギー:1,672kcal たんぱく質:66.2g 脂質:48.7g 食塩相当量:9.5g

10
(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 音楽で巡る世界紀行♪ ドイツ
●アイスバイン ●スモークサーモンサラダ ●ブランパン ●いちごのパバロア
夕食 メカジキの西京焼き
●春菊の胡麻和え ●さつま芋の甘煮 ●ご飯 ●吸い物
間食 ふんわりシフォンケーキ
エネルギー:1,575kcal たんぱく質:65.8g 脂質:43.0g 食塩相当量:9.2g

11
(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 A 季節の天ぷら B 牛丼
●オクラのお浸し ●パイン缶 (A ご飯) ●いわしつみれの味噌汁
夕食 じゃが芋と鶏の煮物
●いんげんの白和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁
間食 かすてら饅頭 黒豆茶
エネルギー:1,555kcal たんぱく質:57.3g 脂質:34.2g 食塩相当量:7.3g

12
(木)
THU



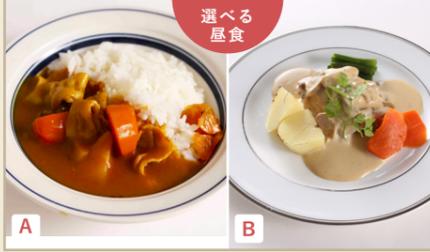
和朝食 さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト
洋朝食 じゃが芋ポタージュ ●パンプキンサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてハムマヨパン
昼食 A 天津飯かにあん B 白身魚と野菜の甘酢あん
●点心3種盛り ●りんご ●スープ (B ご飯)
夕食 牛肉野菜炒め
●ほうれん草のおかか ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁
間食 紅茶ゼリー
エネルギー:1,633kcal たんぱく質:55.9g 脂質:41.0g 食塩相当量:10.4g

13
(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 ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●スープ ●食パン
昼食 A けんちんうどん B サーモンのクリーム煮 (B パン2種・スープ)
(A 炒り豆腐いなり) ●カリフラワーの柚子胡椒 ●バナナ
夕食 鯖の味噌煮
●牛肉の煮物 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●吸い物
間食 二色練りようかん
エネルギー:1,583kcal たんぱく質:61.7g 脂質:42.7g 食塩相当量:8.0g

14
(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 A ポークカレー B 豚ロースのグリル ポルチーニソース
●サラダ ●オレンジ ●スープ (B ご飯)
夕食 ブリ幽庵焼き
●海老と野菜の塩炒め ●長芋の梅和え ●ご飯 ●味噌汁
間食 杏仁豆腐
エネルギー:1,628kcal たんぱく質:52.8g 脂質:45.9g 食塩相当量:8.5g



御献立表

OKONDATE

2024
12月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu

夕食

8日 (日)

冬といえば鍋!
鶏団子鍋

1人前の食べきりサイズをご用意いたします。
肉団子と豆腐、たくさんの野菜が入った
体が温まる一品です。



昼食

10日 (火)

音楽で巡る世界紀行♪
ドイツ

12月25日のクリスマスまでの4週間はドイツの人々にとって1年で1番大切な期間となります。
街の広場には、クリスマス飾りやプレゼント、人形、季節のお菓子などを売る「クリスマスマーケット」が立ち並びます。



MENU

● **アイスバイン** ドイツを代表する家庭料理の1つです。ドイツ語で「バイン」は「Bein: 脚」という意味です。豚すね肉を柔らかくなるまで煮込みました。

● **スモークサーモンサラダ** 昔のドイツ内陸部では魚を燻製にする食文化が発達し、スモークサーモンが特産品となりました。

● **ブランパン**

● **いちごのパバロア** 「パバロア」はフランス語で「バイエルンの」という意味です。19世紀初頭、ドイツのバイエルン王国に仕えていたフランス人シェフが考案したことから名付けられたと言われています。



栄養士のひとこと

通年出回っている白菜やほうれん草、大根といったお野菜。実は冬に旬を迎える冬野菜です。冬野菜は寒さで凍ることがないように細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いのが特徴です。そんな甘みを増した冬野菜を体の芯から温まるグラタンやシチュー、お鍋から味わっていただければと思います。
これから寒さも本格的になってきますが、お体に気を付けてよい年末をお過ごしください。



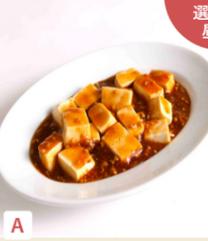
管理栄養士 水野



御献立表

OKONDATE

15
(日)
SUN

 和朝食 ●オクラの胡麻和え ●つば漬 洋朝食 ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●ヨーグルト	 ●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
和朝食 ●オクラの胡麻和え ●つば漬 洋朝食 ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●ヨーグルト	●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
和朝食 ●オクラの胡麻和え ●つば漬 洋朝食 ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●ヨーグルト	●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
和朝食 ●オクラの胡麻和え ●つば漬 洋朝食 ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●ヨーグルト	●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

16
(月)
MON

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

17
(火)
TUE

 和朝食 ●梅干 ●タラモサラダ 洋朝食 ●マカロニサラダ ●スープ ●人参しりしり ●ヨーグルト ●ツナとキャベツの炒め煮 ●ヨーグルト ●食パン	 ●マカロニサラダ ●スープ ●人参しりしり ●ヨーグルト ●ツナとキャベツの炒め煮 ●ヨーグルト ●食パン
和朝食 ●梅干 ●タラモサラダ 洋朝食 ●マカロニサラダ ●スープ	●マカロニサラダ ●スープ ●人参しりしり ●ヨーグルト ●ツナとキャベツの炒め煮 ●ヨーグルト ●食パン
和朝食 ●梅干 ●タラモサラダ 洋朝食 ●マカロニサラダ ●スープ	●マカロニサラダ ●スープ ●人参しりしり ●ヨーグルト ●ツナとキャベツの炒め煮 ●ヨーグルト ●食パン
和朝食 ●梅干 ●タラモサラダ 洋朝食 ●マカロニサラダ ●スープ	●マカロニサラダ ●スープ ●人参しりしり ●ヨーグルト ●ツナとキャベツの炒め煮 ●ヨーグルト ●食パン

18
(水)
WED

 和朝食 ●ポロニアソーセージ ●たらもサラダ 洋朝食 ●たらもサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ	 ●食パン ●たらもサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ
和朝食 ●ポロニアソーセージ ●たらもサラダ 洋朝食 ●たらもサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ	●食パン ●たらもサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ
和朝食 ●ポロニアソーセージ ●たらもサラダ 洋朝食 ●たらもサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ	●食パン ●たらもサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ
和朝食 ●ポロニアソーセージ ●たらもサラダ 洋朝食 ●たらもサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ	●食パン ●たらもサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ

19
(木)
THU

 和朝食 ●オクラの胡麻和え ●ヨーグルト 洋朝食 ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ	 ●食パン ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ
和朝食 ●オクラの胡麻和え ●ヨーグルト 洋朝食 ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ	●食パン ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ
和朝食 ●オクラの胡麻和え ●ヨーグルト 洋朝食 ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ	●食パン ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ
和朝食 ●オクラの胡麻和え ●ヨーグルト 洋朝食 ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ	●食パン ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ

20
(金)
FRI

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

21
(土)
SAT

 和朝食 ●きんぴらごぼう ●ヨーグルト 洋朝食 ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●焼ききたてクロワッサン	 ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●焼ききたてクロワッサン
和朝食 ●きんぴらごぼう ●ヨーグルト 洋朝食 ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●焼ききたてクロワッサン	●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●焼ききたてクロワッサン
和朝食 ●きんぴらごぼう ●ヨーグルト 洋朝食 ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●焼ききたてクロワッサン	●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●焼ききたてクロワッサン
和朝食 ●きんぴらごぼう ●ヨーグルト 洋朝食 ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●焼ききたてクロワッサン	●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●焼ききたてクロワッサン

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu

17日 (火) 夕食 サーマンとほうれん草のグラタン	20日 (金) 夕食 クリームシチュー	21日 (土) 間食 ゆず茶ゼリー
-------------------------------	------------------------	----------------------

とろ〜り卵とホクホクのじゃが芋も入った、寒い時期に美味しい熱々のグラタンです♪

寒い季節に恋しくなるシチュー。バターのコクと風味豊かなホワイトソースをお楽しみ下さい。

冬至の日にゆず湯に入る習慣にちなみ、ゆずを使ったホーム手作りのゼリーを提供します。



手作りジュース Homemade Juice

20日 (金) 夕食 りんごと緑野菜のジュース	1杯で野菜45グラム相当を摂ることができます。プルーンジャムの甘さを加えることで、すっきりと飲みやすく仕上げました。
----------------------------	--



バイヤーのひとこと

12月 【かぼちゃ】 かぼちゃの旬を知っていますか？夏に採れるから夏が旬！冬至に食べるくらいだから冬が旬！どちらでしょう？かぼちゃが収穫できるのは真夏から初秋にかけての時期です。でも収穫したては水っぽく、甘さも少ないんです。収穫後2~3ヶ月保管して追熟してからの方が美味しくなり、栄養価も増えます。ちなみに、かぼちゃのお尻に丸いへたの様なものがありますが、熟してないかぼちゃはへたを取るとそこから水分がしみ出てきますよ。旬というのは自然のなかで育った食べ物がもっとも美味しく、栄養価が高い時期を指します。そのため、かぼちゃの旬は収穫してすぐの夏ではなく秋から冬とされています。冬至の日にかぼちゃを食べる風習がありますよね。この風習は栄養価の高いかぼちゃを食べることで免疫力を高めるためとされています。それほど冬のかぼちゃは栄養価が高くなっています。



担当 今村



御献立表

OKONDATE

22
(日)
SUN



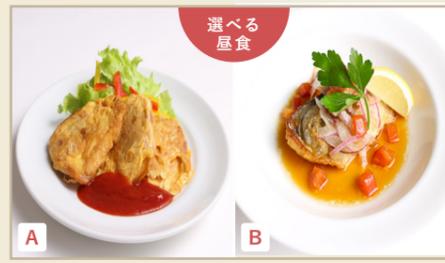
和朝食 ●赤魚のみぞれ煮 ●みかん缶 ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え
洋朝食 ●サンドイッチ ●豆乳コーンポタージュ ●パンキンサラダ ●チキンフリット ●みかん缶
昼食 **A 豚角煮** **B 天津飯** (B スープ)
●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●マンゴー (A ご飯・味噌汁) 間食 かぼちゃパバロア
夕食 鯖の塩焼き
●れんこんと昆布の煮物 ●白菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁
エネルギー:1,584kcal たんぱく質:57.6g 脂質:45.0g 食塩相当量:7.8g

23
(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 **A 豆腐ハンバーグ** **B きつねうどん** (B 太巻き)
●ピーマン炒め煮 ●パイン缶 (A ご飯・味噌汁) 間食 黒糖饅頭とじゃこせんべい
夕食 銀ダラの煮付け
●金平ポテト ●もずく酢 ●ご飯 ●味噌汁
エネルギー:1,635kcal たんぱく質:57.7g 脂質:39.1g 食塩相当量:10.0g

24
(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 **A 豚ヒレ肉のピカタ** **B あじのムニエル** **ポン酢ソース**
●さつま芋の甘煮 ●オレンジ ●ご飯 (A 味噌汁) (B スープ) 間食 クッキーとココア
夕食 サーモンと野菜の味噌煮
●豆腐のかにあんかけ ●なら漬 ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁
エネルギー:1,561kcal たんぱく質:54.4g 脂質:28.0g 食塩相当量:7.2g

25
(水)
WED



和朝食 ●赤魚の粕漬焼き ●たらこ ●パンキンサラダ
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 **クリスマスランチ**
●クリスマスチキンのフリカッセ ●ピーツとポテトのサラダ
●ライスコロッケ ●海老とカリフラワーのマリネ ●パン
●コンソメスープ ●ローズヒップティーゼリー ●シャンメリー
夕食 カレイの照り焼き
●イカと里芋の煮物 ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁
間食 クリスマスケーキ
エネルギー:1,703kcal たんぱく質:70.6g 脂質:61.2g 食塩相当量:8.0g

26
(木)
THU



和朝食 ●さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト
洋朝食 ●じゃが芋ポタージュ ●パンキンサラダ ●ヨーグルト ●焼ききたてハムヨパン
昼食 **A 豚ロースの塩こうじ焼き** **B ちらし寿司**
●キャベツの胡麻和え ●うぐいす豆 (A ご飯) ●味噌汁 間食 じゃが芋ポタージュ
夕食 あじの塩焼き
●卵の花 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●帆立ご飯 ●味噌汁
エネルギー:1,560kcal たんぱく質:64.1g 脂質:30.5g 食塩相当量:9.8g

27
(金)
FRI



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 **A チキンカレー** **B オムライス** **トマトクリームソース**
●コールスロー ●バナナ ●スープ 間食 キャラメルプリン
夕食 いわしのみぞれ煮
●湯葉の酢の物 ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●味噌汁
エネルギー:1,650kcal たんぱく質:57.5g 脂質:45.6g 食塩相当量:8.9g

28
(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 **A そんぼのナポリタン** **B サーモンのクレープグラタン**
●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●白桃缶 (A スープ) (B パン2種) 間食 アーモンドケーキ
夕食 金目鯛の煮付け
●さつま芋とれんこんの和え物 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁
エネルギー:1,560kcal たんぱく質:53.5g 脂質:49.8g 食塩相当量:8.7g

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



肉の日 Meat Day

行事食 **29日 (日) すき焼き**
冬のごちそうの定番
”すき焼き”が肉の日のメニュー
として登場！
甘辛く煮た具材を、溶き卵に
からめてお召上がりください。

行事食 クリスマスランチ

今日は少しおしゃれをして、レストランで楽しいお食事を...
そんなイメージのスペシャルランチをご堪能ください。

MENU	●クリスマスチキンのフリカッセ
●ライスコロッケ	●ピーツとポテトのサラダ
●海老とカリフラワーのマリネ	
●コンソメスープ	●パン
●ローズヒップティーゼリー	●シャンメリー

季節メニュー Seasonal Menu

夕食 **31日 (火) 年越し蕎麦**
蕎麦は他の麺類よりも切れやすい
ことから「今年一年の災厄を断ち
切る」という意味があります。
来年も素敵な一年に
なりますように。

29
(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 肉の日 **すき焼き**
●かぶの梅和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁 間食 レモンゼリー
夕食 白身魚と野菜の甘酢あん
●キャベツの塩昆布和え ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁
エネルギー:1,641kcal たんぱく質:63.3g 脂質:33.9g 食塩相当量:10.8g

30
(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 ●納豆 ●根菜と大豆のトマト煮 ●スープ ●食パン
昼食 **A 舌平目のムニエル** **B ハンバーグ** **デミグラスソース**
●いんげんのバターソテー ●野菜ジュース ●スープ (A パン2種) (B ご飯) 間食 ミルクプリン
夕食 青椒肉絲
●海老シューマイ ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ
エネルギー:1,542kcal たんぱく質:61.2g 脂質:49.7g 食塩相当量:8.1g

31
(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 **A 鶏もも肉の塩こうじ焼き** **B メバルの煮付け**
●なす利休煮 ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁 間食 酒饅頭
夕食 年越し蕎麦
●太巻き ●炒り豆腐いなり ●みかん
エネルギー:1,533kcal たんぱく質:57.3g 脂質:33.3g 食塩相当量:9.7g