

1  
(土)  
SAT



|                                                 |                                               |         |                                    |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------|------------------------------------|
| 和朝食                                             | スクランブルエッグ<br>●ウインナー●味海苔                       | 洋朝食     | スクランブルエッグ<br>●ウインナー●ポテトサラダ●食パン●スープ |
|                                                 | A 鶏もも肉の唐揚げ<br>●小松菜の磯辺和え ●なら漬 (A ご飯) ●味噌汁      | B 焼きうどん | デザート<br>デザートムース (りんご)              |
| 夕食                                              | アブラカレイの西京焼き<br>●牛肉とごぼう煮 ●白菜とカニカマのお浸し ●赤飯 ●吸い物 |         |                                    |
| エネルギー：1,644kcal たんぱく質：54.4g 脂質：39.7g 食塩相当量：8.1g |                                               |         |                                    |

2  
(日)  
SUN



|                                                 |                                                   |              |                                         |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------|
| 和朝食                                             | いわしの蒲焼き<br>●人参しりしり ●うぐいす豆 ●ヨーグルト                  | 洋朝食          | サンドイッチ<br>●チキンフリット ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ●スープ |
| 昼食                                              | A そぼろ三色丼<br>●金平ポテト ●白桃缶 (B ご飯) ●味噌汁               | B 豚肉の冷しゃぶポン酢 |                                         |
| 夕食                                              | 沖目鯛の塩こうじ焼き<br>●豆腐干の中華あん ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●ご飯 ●味噌汁 | デザート         | カステラ                                    |
| エネルギー：1,610kcal たんぱく質：56.9g 脂質：35.5g 食塩相当量：6.7g |                                                   |              |                                         |

3  
(月)  
MON



|                                                 |                                         |        |                                 |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------|---------------------------------|
| 和朝食                                             | つくねの照り焼き<br>●納豆                         | 洋朝食    | つくねの照り焼き<br>●タラモサラダ ●食パン ●ポタージュ |
| 昼食                                              | A アジフライとコロッケ<br>●田楽味噌大根煮 ●野沢菜漬 ●ご飯 ●味噌汁 | B 牛肉炒め | デザート<br>抹茶プリン                   |
| 夕食                                              | 青椒肉絲<br>●春雨サラダ ●バナナ ●ご飯 ●スープ            |        |                                 |
| エネルギー：1,610kcal たんぱく質：53.8g 脂質：38.7g 食塩相当量：8.6g |                                         |        |                                 |

4  
(火)  
TUE



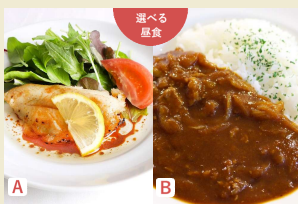
|                                                 |                                                   |                      |                                                              |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------|
| 和朝食                                             | <b>タラの粕漬焼き</b><br>●キャベツとウィンナーの炒め煮 ●かぼちゃサラダ ●ヨーグルト | 洋朝食                  | <b>タラのクリーム煮</b> ●食パン ●スープ<br>●キャベツとウィンナーの炒め煮 ●かぼちゃサラダ ●ヨーグルト |
| 昼食                                              | <b>A 鶏ももの照り焼き</b><br>●ほうれん草とカニのお浸し ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁  | <b>B サーモンのけんちん蒸し</b> | デザート<br>水ようかん                                                |
| 夕食                                              | <b>穴子ちらし寿司</b><br>●牛肉の煮物 ●パイナップル ●味噌汁             |                      |                                                              |
| エネルギー：1,564kcal たんぱく質：58.5g 脂質：33.7g 食塩相当量：7.8g |                                                   |                      |                                                              |

5  
(水)  
WED



|                                                      |                                          |         |                                |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------|--------------------------------|
| 和朝食                                                  | オムレツ<br>●ポテトサラダ●ふりかけ                     | 洋朝食     | オムレツ<br>●ポテトサラダ●みかん缶●食パン●ポタージュ |
| 昼食                                                   | A 焼きそば<br>●シューマイ ●大根ナムル ( B ご飯) ●スープ     | B チキン南蛮 | デザート<br>レモンゼリー                 |
| 夕食                                                   | メヌケの焼き漬 柚子風味<br>●切昆布大豆 ●さつま芋の甘煮 ●ご飯 ●味噌汁 |         |                                |
| エネルギー: 1,584kcal たんぱく質: 54.2g 脂質: 49.7g 食塩相当量: 10.8g |                                          |         |                                |

6  
(木)  
THU



|                                                 |                                                               |          |                                   |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------|
| 和朝食                                             | 銀ヒラスの照り焼き<br>●オクラの胡麻和え ●梅干 ●ヨーグルト                             | 洋朝食      | ポトフ<br>●根菜と大豆のトマト煮 ●ヨーグルト ●クロワッサン |
| 昼食                                              | A 舌平目のムニエル バター醤油ソース<br>●マカロニサラダ ●アーモンドと緑野菜のジュース (A パン2種) ●スープ | B ハヤシライス | デザート<br>エクレア                      |
| 夕食                                              | 豆腐ハンバーグみぞれ煮 夏野菜添え<br>●かぼちゃの煮物 ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁                   |          |                                   |
| エネルギー：1,602kcal たんぱく質：54.4g 脂質：47.1g 食塩相当量：8.6g |                                                               |          |                                   |

7  
(金)  
FRI



|                                                    |                                                       |     |                                    |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----|------------------------------------|
| 和朝食                                                | 玉子焼き<br>●ごぼうサラダ ●えびみそ                                 | 洋朝食 | ハムチーズピカタ<br>●ごぼうサラダ ●洋梨缶 ●食パン ●スープ |
| 昼食                                                 | 鮎の田楽焼き<br>●なすのたたき ●湯葉の翡翠あんかけ ●生姜ご飯 ●鳴門わかめのお吸い物 ●もみじ饅頭 |     |                                    |
| 夕食                                                 | 牛肉野菜炒め<br>●帆立しんじょう ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁                      |     |                                    |
| エネルギー：1,583kcal たんぱく質：54.4 g 脂質：47.3 g 食塩相当量：8.1 g |                                                       |     |                                    |



# 御献立表

OKONDATE

2026  
8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

6日  
(木)

昼食

### アーモンドと 緑野菜のジュース



1杯で野菜4.5g相当、1日に必要とされるビタミンE目安量の半分以上が摂れます。ビタミンEは体に有害な活性酸素から細胞を守る働きがあります。

7日  
(金)

昼食

### 日本を味わう 100年フード 中四国

8日  
(土)

昼食



- 鮎の田楽焼き  
【100年フード：高津川の鮎料理】  
島根県高津川流域で親しまれる特産「鮎」。今回は国産の養殖鮎を田楽味噌で香ばしく焼き上げました。鮎の旨みと味噌のコクが絶妙です。
- なすのたたき【100年フード】  
高知で親しまれる家庭料理「なすのたたき」。素揚げしたなすに薬味をのせ、ポン酢でさっぱりと仕上げました。
- 鳴門わかめのお吸い物  
【100年フード：鳴門わかめ料理】  
奈良時代から続く徳島県の特産「鳴門わかめ」。鳴門海峡の早い潮流が育んだ、色つやと歯ざわりをお楽しみください。
- 湯葉の翡翠あんかけ  
枝豆ピューレを使った翡翠色のあんが彩り鮮やかです。枝豆は徳島県の特産品です。
- 生姜ご飯  
高知県の生姜生産量は全国1位です。
- もみじ饅頭  
明治時代に広島県の宮島で誕生した銘菓です。

## バイヤーのひとこと



よく家庭菜園でも栽培される【トマト】の学名は「リコペシコン」。「リコス(狼)」と「ペリシコン(桃)」という二語から成り立っていることから狼桃と名付けられました。とても力強い名前ですね。世界には1万種類を超えるトマトの品種があるようですが、そのうち日本では、約240種類が栽培されています。トマトの栽培に適した温度は昼間が25度から30度、夜は10度から15度で、強い日光と大きな昼夜温度差を好みます。代表的な夏野菜の一つですが、現在はハウス栽培の普及によって周年出荷が可能になっています。生産量1位は熊本県！1年を通じて温暖で日射量が多く、かつ海沿いの平野部から阿蘇の高原まで地形が多形で、1年を通じて安定的に出荷できるからだと考えられています。



担当 今村

※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。  
※和朝食のご飯と汁物は省略しております。 ※栄養価は和朝食・セレクトAを召し上がった場合の1日分合計値です。  
※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。  
※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ていただいております。  
※当社のご飯は国産米を使用しています。

8

(土)  
SAT選べる  
昼食

|     |                                                              |             |                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|
| 和朝食 | 豆腐ローフ<br>●さつま芋甘露煮●味海苔                                        | 洋朝食         | 豆腐ローフ<br>●さつま芋甘露煮●トマトパスタ●食パン●ポタージュ |
| 昼食  | A オムライス トマトクリームソース<br>●海老とブロッコリーのナッツサラダ●ジャーマンポテト (B ご飯) ●スープ | B メカジキのカツレツ | デザート<br>黒ごまプリン                     |
| 夕食  | 白身魚と野菜の甘酢あん<br>●そら豆としめじ炒め●冷奴●ご飯●味噌汁                          |             |                                    |

エネルギー：1,649kcal たんぱく質：55.2g 脂質：47.9g 食塩相当量：8.8g

9

(日)  
SUN選べる  
昼食

|     |                                   |          |                                      |
|-----|-----------------------------------|----------|--------------------------------------|
| 和朝食 | あじのみりん焼き<br>●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト   | 洋朝食      | サンドイッチ<br>●チキンフリット●マカロニサラダ●ヨーグルト●スープ |
| 昼食  | A 麻婆豆腐<br>●春巻き●ピーマン炒め煮 (A ご飯・スープ) | B 醤油ラーメン | デザート<br>アーモンドケーキ                     |
| 夕食  | メバルの煮付け<br>●鶏とれんごんの煮物●マンゴー●ご飯●味噌汁 |          |                                      |

エネルギー：1,575kcal たんぱく質：60.7g 脂質：37.5g 食塩相当量：9.0g

10

(月)  
MON選べる  
昼食

|     |                                                           |              |                                            |
|-----|-----------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------|
| 和朝食 | 白身魚の西京焼き<br>●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●納豆                          | 洋朝食          | マトウダイのバター焼き<br>●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●食パン●ポタージュ |
| 昼食  | A チキンソテー トマトソース<br>●サラダ●カリフラワーのカレー炒め (A ご飯) (B パン2種) ●スープ | B サーモンのクリーム煮 | デザート<br>紅茶のシフォンケーキ                         |
| 夕食  | 太刀魚の塩レモン焼き<br>●キャベツと人参のお浸し●味付とろろ●麦ご飯●味噌汁                  |              |                                            |

エネルギー：1,492kcal たんぱく質：69.1g 脂質：36.2g 食塩相当量：6.9g

11

(火)  
TUE  
山の日選べる  
昼食

|     |                                              |             |                                    |
|-----|----------------------------------------------|-------------|------------------------------------|
| 和朝食 | スペイン風オムレツ<br>●金平ごぼう●ヨーグルト                    | 洋朝食         | スペイン風オムレツ<br>●ごぼうサラダ●ヨーグルト●食パン●スープ |
| 昼食  | A 冷やし小海老天そば<br>●炒り豆腐いなり●チンゲン菜のおかか (B ご飯・味噌汁) | B 鶏の大根おろしダレ | デザート<br>最中                         |
| 夕食  | トンテキ<br>●にしん甘酢漬●バナナ●ご飯●味噌汁                   |             |                                    |

エネルギー：1,613kcal たんぱく質：56.8g 脂質：40.0g 食塩相当量：8.7g

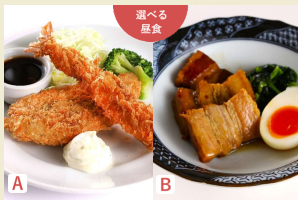
12

(水)  
WED選べる  
昼食

|     |                                        |         |                                     |
|-----|----------------------------------------|---------|-------------------------------------|
| 和朝食 | 豆腐のそぼろあん<br>●カリフラワー酢の物●ふりかけ            | 洋朝食     | ミートボール<br>●カリフラワー酢の物●みかん缶●食パン●ポタージュ |
| 昼食  | A チキンカレー<br>●根菜と大豆のトマト煮●野菜ジュース (A スープ) | B ちゃんぽん | デザート<br>ふんわりシフォンケーキ                 |
| 夕食  | 黄金カレイの利休焼き<br>●豚と白菜の旨煮●きのこサラダ●ご飯●吸い物   |         |                                     |

エネルギー：1,581kcal たんぱく質：53.5g 脂質：42.1g 食塩相当量：9.1g

13

(木)  
THU選べる  
昼食

|     |                                              |       |                                   |
|-----|----------------------------------------------|-------|-----------------------------------|
| 和朝食 | ねぎ入り玉子焼き<br>●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト               | 洋朝食   | 根菜トマトスープ<br>●かぼちゃサラダ●ヨーグルト●クロワッサン |
| 昼食  | A 海老フライと白身魚フライ<br>●汲み上げ湯葉●セロリの浅漬●ご飯●味噌汁      | B 豚角煮 | デザート<br>プリン                       |
| 夕食  | 牛肉と野菜のオイスター炒め<br>●もやしとハムの中華サラダ●パイナップル●ご飯●スープ |       |                                   |

エネルギー：1,639kcal たんぱく質：53.3g 脂質：39.4g 食塩相当量：8.9g

14

(金)  
FRI選べる  
昼食

|     |                                        |             |                                             |
|-----|----------------------------------------|-------------|---------------------------------------------|
| 和朝食 | ハーブチキン<br>●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●いりこみそ     | 洋朝食         | ハーブチキン ●食パン●ポタージュ<br>●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●洋梨缶 |
| 昼食  | A ハンバーグ デミグラスソース<br>●サラダ●トマトパスタ●ご飯●スープ | B 白身魚のチリソース | デザート<br>いちごゼリー                              |
| 夕食  | 鯖の塩焼き<br>●ゴーヤチャンプルー●スイカ●ご飯●味噌汁         |             |                                             |

エネルギー：1,637kcal たんぱく質：56.2g 脂質：45.2g 食塩相当量：7.8g



# 御献立表

OKONDATE

2026  
8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

10日  
(月)

昼食

チキンソテー  
トマトソース

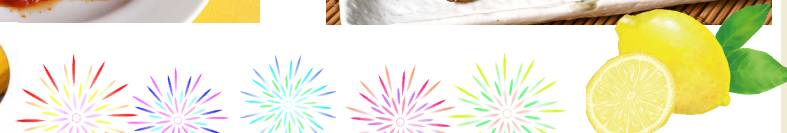
夏が旬の黄色ズッキーニを添え、夏らしい一品に仕立てました。トマトソースでさっぱりとお召し上がりください。

10日  
(月)

夕食

太刀魚の  
塩レモン焼き

太刀魚は夏から秋にかけて旬をむかえます。レモン汁に漬け込んでから塩焼きにすることで爽やかに仕上げました。



### 新メニュー New Menu

12日  
(水)

夕食

黄金カレイの  
利休焼き

料亭出身! 開発者のこだわり  
「すり胡麻と胡麻だれで味わい深く仕上げた焼き物です。」



「利休焼き」とは、胡麻を使った料理の名称で、茶人・千利休が胡麻を好んだことに由来するとされています。黄金カレイにすり胡麻をまぶして香ばしく焼き上げ、濃厚な胡麻だれを合わせて風味豊かな一品に仕上げました。



担当 君島

15

(土)  
SAT

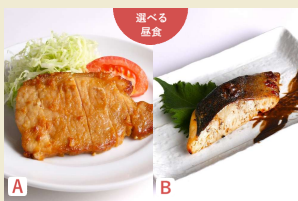
|                                                  |                                                      |               |                                    |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------|
| 和朝食                                              | スクランブルエッグ<br>●ウィンナー●味海苔                              | 洋朝食           | スクランブルエッグ<br>●ウィンナー●ポテトサラダ●食パン●スープ |
| 昼食                                               | A そうめん<br>(A)と(り天ぷら)●にしん甘露煮●卵の花 (B)ご飯●味噌汁            | B 豚ロースの塩こうじ焼き | デザート<br>みたらし白玉                     |
| 夕食                                               | がんもどきと夏野菜の炊き合わせ<br>●ごぼうと豚肉の旨煮●れんこんとブロッコリーの和え物●ご飯●味噌汁 |               |                                    |
| エネルギー：1,561kcal たんぱく質：53.3g 脂質：45.9g 食塩相当量：10.3g |                                                      |               |                                    |

16

(日)  
SUN

|                                                 |                                     |          |                                      |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|--------------------------------------|
| 和朝食                                             | いわしの蒲焼き<br>●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト      | 洋朝食      | サンドイッチ<br>●チキンフリット●マカロニサラダ●ヨーグルト●スープ |
| 昼食                                              | A 牛丼<br>●高野豆腐●さつま芋の甘煮 (B)ご飯●味噌汁     | B あじの塩焼き | デザート<br>どら焼き                         |
| 夕食                                              | 白身魚のソテーレモン風味<br>●コールスロー●マンゴー●ご飯●スープ |          |                                      |
| エネルギー：1,660kcal たんぱく質：54.6g 脂質：40.9g 食塩相当量：7.1g |                                     |          |                                      |

17

(月)  
MON

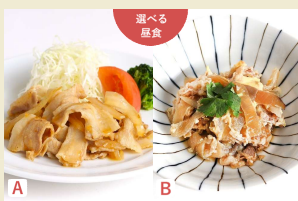
|                                                  |                                                 |            |                               |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------|-------------------------------|
| 和朝食                                              | つくねの照り焼き<br>●納豆                                 | 洋朝食        | つくねの照り焼き<br>●タラモサラダ●食パン●ポタージュ |
| 昼食                                               | A 豚ロース肉の味噌漬焼き<br>●イカと里芋の煮物●野沢菜漬●ご飯 (吸い物) (B)味噌汁 | B シイラの香梅焼き | デザート<br>抹茶大納言パウンドケーキ          |
| 夕食                                               | 巻き寿司<br>●牛肉とごぼう煮●黄桃缶●味噌汁                        |            |                               |
| エネルギー：1,626kcal たんぱく質：54.9g 脂質：41.0g 食塩相当量：11.3g |                                                 |            |                               |

18

(火)  
TUE

|                                                 |                                                                  |     |                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------|
| 和朝食                                             | タラの粕漬焼き<br>●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●ヨーグルト                         | 洋朝食 | タラのクリーム煮 ●食パン●スープ<br>●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●ヨーグルト |
| 昼食                                              | 鶏のハムチーズ包みカツレツ<br>●スパニッシュオムレツ●キャロットラペ●海老マリネ●野菜スープバジル風味●フルーツポンチ●パン |     |                                                    |
| 夕食                                              | あじの煮付け<br>●さつま芋とれんこんの和え物●きゅうりとわかめの酢の物●ご飯●味噌汁                     |     |                                                    |
| エネルギー：1,600kcal たんぱく質：62.2g 脂質：47.8g 食塩相当量：8.7g |                                                                  |     |                                                    |

19

(水)  
WED

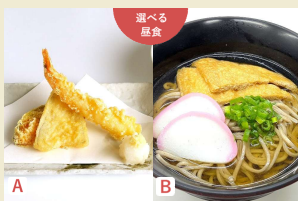
|                                                 |                                          |              |                                |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|--------------------------------|
| 和朝食                                             | オムレツ<br>●ポテトサラダ●ふりかけ                     | 洋朝食          | オムレツ<br>●ポテトサラダ●みかん缶●食パン●ポタージュ |
| 昼食                                              | A 豚の生姜焼き<br>●揚げ豆腐のゆずあん●しば漬●ご飯●味噌汁        | B 牛肉とごぼうの柳川風 | デザート<br>酒饅頭                    |
| 夕食                                              | メカジキの西京焼き<br>●里芋の含め煮●小松菜の辛子和え●炊き込みご飯●吸い物 |              |                                |
| エネルギー：1,576kcal たんぱく質：58.1g 脂質：38.6g 食塩相当量：9.6g |                                          |              |                                |

20

(木)  
THU

|                                                 |                                              |          |                                 |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------|---------------------------------|
| 和朝食                                             | 銀ヒラスの照り焼き<br>●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト              | 洋朝食      | ポトフ<br>●根菜と大豆のトマト煮●ヨーグルト●クロワッサン |
| 昼食                                              | A 冷やし温玉肉うどん<br>●海老と野菜の塩炒め●いんげんの白和え (B)ご飯●味噌汁 | B 鶏の香味ダレ | デザート<br>レアチーズムース                |
| 夕食                                              | いわしのみぞれ煮<br>●かぼちゃのそぼろあん●梨●ご飯●味噌汁             |          |                                 |
| エネルギー：1,547kcal たんぱく質：56.6g 脂質：46.9g 食塩相当量：7.4g |                                              |          |                                 |

21

(金)  
FRI

|                                                 |                                            |         |                                 |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------|---------------------------------|
| 和朝食                                             | 玉子焼き<br>●ごぼうサラダ●えびみそ                       | 洋朝食     | ハムチーズピカタ<br>●ごぼうサラダ●洋梨缶●食パン●スープ |
| 昼食                                              | A 天ぷら三種盛り<br>●レバーの甘辛煮●小松菜と湯葉の煮浸し (A)ご飯●味噌汁 | B きつねそば | デザート<br>人形焼                     |
| 夕食                                              | 牛肉炒め<br>●きゅうりとカニの酢の物●昆布巻●ご飯●味噌汁            |         |                                 |
| エネルギー：1,594kcal たんぱく質：53.2g 脂質：40.6g 食塩相当量：7.7g |                                            |         |                                 |



# 御献立表

OKONDATE

2026  
8月  
15日~21日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 季節メニュー Seasonal Menu

15日  
(土)

昼食

そうめん



夏の風物詩「そうめん」です。暑い季節でも清涼感を味わうことができます。薬味と一緒にさっぱりとお召し上がり下さい。



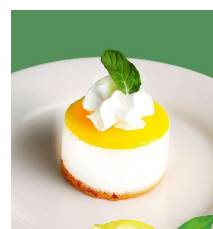
### 季節デザート Seasonal Dessert

20日  
(木)

デザート

レアチーズ  
ムース

レアチーズムースに、レモン風味のゼリーを重ねました。コクのあるチーズと爽やかなレモンの酸味が楽しめるデザートです。

18日  
(火)

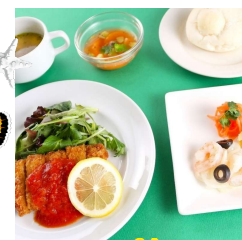
昼食

行事食

サマーランチ



暑さに負けない華やかな洋食ランチをご用意いたします。



#### ● 鶏のハムチーズ包みカツレツ

鶏肉でハムとチーズを包み、サクッと揚げました。さっぱりとしたトマトソースでどうぞ。

#### ● スパニッシュオムレツ

野菜の旨みがたっぷりと感じられる洋風玉子焼きです。

#### ● キャロットラペ

にんじんそのものの甘さを引き出したさっぱりとした味わいです。

#### ● 海老マリネ

海老と玉ねぎのマリネです。

#### ● 野菜スープバジル風味

野菜スープにほんのりバジル風味を加えたスープに仕上げました。

#### ● パン

#### ● フルーツポンチ

彩り豊かなフルーツと爽やかなサイダーで涼を感じられます。



22

(土)  
SAT

|     |                                                    |            |                                    |
|-----|----------------------------------------------------|------------|------------------------------------|
| 和朝食 | 豆腐ローフ<br>●さつま芋甘露煮●味海苔                              | 洋朝食        | 豆腐ローフ<br>●さつま芋甘露煮●トマトバスタ●食パン●ポタージュ |
|     | A 親子丼<br>●金平ポテト ●白菜のお浸し (A 味噌汁) (B ご飯・吸い物)         | B 豚肉の味噌煮込み | デザート<br>カスタードケーキ                   |
| 昼食  | タラのグリル ねぎとトマトのソース<br>●コールスロー ●オレンジ ●ご飯 ●スープ        |            |                                    |
| 夕食  | エネルギー：1,555kcal たんぱく質：57.1 g 脂質：37.2 g 食塩相当量：7.9 g |            |                                    |

23

(日)  
SUN

|     |                                                   |             |                                         |
|-----|---------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------|
| 和朝食 | あじのみりん焼き<br>●人参しりしり ●うぐいす豆 ●ヨーグルト                 | 洋朝食         | サンドイッチ<br>●チキンフリット ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ●スープ |
| 昼食  | A チーズインハンバーグ<br>●かぼちゃサラダ ●いんげんのバターソテー (A ご飯) ●スープ | B 海老と帆立のカレー | デザート<br>シュークリーム                         |
| 夕食  | 赤魚の塩こうじ焼き<br>●鶏とれんこんの煮物 ●長芋の梅和え ●ご飯 ●味噌汁          |             |                                         |

エネルギー：1,571kcal たんぱく質：58.1 g 脂質：39.3 g 食塩相当量：7.3 g

24

(月)  
MON

|     |                                            |      |                                            |
|-----|--------------------------------------------|------|--------------------------------------------|
| 和朝食 | 白身魚の西京焼き<br>●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●納豆           | 洋朝食  | マトウダイのバター焼き<br>●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●食パン●ポタージュ |
| 昼食  | A 冷やし中華<br>●シューマイ●人参ナムル (B ご飯・スープ)         | B 酢豚 | デザート<br>はちみつレモンパウンドケーキ                     |
| 夕食  | 銀ダラの煮付け<br>●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●揚げ豆腐 ●ご飯 ●味噌汁 |      |                                            |

エネルギー：1,634kcal たんぱく質：57.5g 脂質：49.7g 食塩相当量：10.7g

25

(火)  
TUE

|     |                                                                     |             |                                    |
|-----|---------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|
| 和朝食 | スペイン風オムレツ<br>●金平ごぼう●ヨーグルト                                           | 洋朝食         | スペイン風オムレツ<br>●ごぼうサラダ●ヨーグルト●食パン●スープ |
| 昼食  | A サーモンのクリーム煮<br>●きのこサラダ ●サンゴとパプリカのジュース (A 特産品クロワッサン・スープ) (B ご飯・味噌汁) | B 黒毛和牛メンチカツ | デザート<br>パームクーヘン                    |
| 夕食  | じゃが芋と鶏の煮物<br>●にしん甘露煮 ●たぬき奴 ●ご飯 ●味噌汁                                 |             |                                    |

|                 |             |          |            |
|-----------------|-------------|----------|------------|
| エネルギー：1,553kcal | たんぱく質：57.9g | 脂質：48.4g | 食塩相当量：7.6g |
|-----------------|-------------|----------|------------|

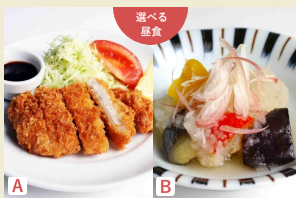
26

(水)  
WED

|     |                                                    |              |                                     |
|-----|----------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| 和朝食 | 豆腐のそぼろあん<br>●カリフラワー酢の物●ふりかけ                        | 洋朝食          | ミートボール<br>●カリフラワー酢の物●みかん缶●食パン●ポタージュ |
| 昼食  | A 豚ロースの塩こうじ焼き<br>●グリーンサラダ ●スイカ ●ご飯 (A 味噌汁) (B スープ) | B あじのエスカベッシュ | デザート<br>大納言ようかん                     |
| 夕食  | 太刀魚の香味蒸し<br>●大豆の五目煮 ●白菜とカニカマのお浸し ●ご飯 ●味噌汁          |              |                                     |

エネルギー：1,598kcal たんぱく質：58.7g 脂質：36.7g 食塩相当量：7.7g

27

(木)  
THU

|     |                                      |                |                                   |
|-----|--------------------------------------|----------------|-----------------------------------|
| 和朝食 | ねぎ入り玉子焼き<br>●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト       | 洋朝食            | 根菜トマトスープ<br>●かぼちゃサラダ●ヨーグルト●クロワッサン |
| 昼食  | A ロースカツ<br>●ピーマンの塩昆布和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁 | B 白身魚と夏野菜のおろし煮 | デザート<br>なめらかわらび                   |
| 夕食  | 鯖の味噌煮<br>●炒り豆腐いなり ●味付とろろ ●麦ご飯 ●吸い物   |                |                                   |

エネルギー：1,643kcal たんぱく質：57.2 g 脂質：41.3 g 食塩相当量：7.5 g

28

(金)  
FRI

|     |                                                         |        |                                             |
|-----|---------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------|
| 和朝食 | ハーブチキン<br>●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●いりこみそ                      | 洋朝食    | ハーブチキン ●食パン●ポタージュ<br>●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●洋梨缶 |
| 昼食  | A ミートソーススパゲティ<br>●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●玉ねぎのマリネ (B ご飯) ●スープ | B 青椒肉絲 | デザート<br>チーズパウンドケーキ                          |
| 夕食  | 銀ひらすの照り焼き<br>●ねぎ焼きボン酢 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁                     |        |                                             |

エネルギー：1,576kcal たんぱく質：62.4 g 脂質：43.0 g 食塩相当量：8.7 g

御献立表  
OKONDATE2026  
8月  
22日~31日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

## 季節メニュー Seasonal Menu

26日 (水) 夕食 太刀魚の香味蒸し

ふっくらと蒸した太刀魚に、ごま油香るたれをかけた、中華風の魚料理です。



## 肉の日 Meat Day

29日 (土) 昼食 ビーフステーキ  
シャリアピンソース  
山わさび添え

サーロインステーキを、たまねぎとしょう油のさっぱりとしたシャリアピンソースでお召上がり下さい。



29

(土)  
SAT

|                                                 |                                |     |                       |
|-------------------------------------------------|--------------------------------|-----|-----------------------|
| 和朝食                                             | スクランブルエッグ                      | 洋朝食 | スクランブルエッグ             |
|                                                 | ●ウィンナー●味海苔                     |     | ●ウィンナー●ポテトサラダ●食パン●スープ |
| 昼食                                              | ビーフステーキ シャリアピンソース 山わさび添え       |     | デザート<br>グレープゼリー       |
|                                                 | ●コールスロー ●トマトパスタ ●ご飯 ●スープ       |     |                       |
| 夕食                                              | 金目鯛の煮付け                        |     |                       |
|                                                 | ●イカと里芋の煮物 ●モロヘイヤの辛子和え ●ご飯 ●味噌汁 |     |                       |
| エネルギー：1,590kcal たんぱく質：57.3g 脂質：42.1g 食塩相当量：9.2g |                                |     |                       |

30

(日)  
SUN

|                                                 |                            |     |                            |
|-------------------------------------------------|----------------------------|-----|----------------------------|
| 和朝食                                             | いわしの蒲焼き                    | 洋朝食 | サンドイッチ                     |
|                                                 | ●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト        |     | ●チキンフリット●マカロニサラダ●ヨーグルト●スープ |
| 昼食                                              | A 100時間カレー                 | B   | たいめいけんオムライス                |
|                                                 | ●ジャーマンポテト ●マンゴー ●スープ       |     | プリン                        |
| 夕食                                              | 鮭の西京焼き                     |     | デザート                       |
|                                                 | ●筑前煮 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●吸い物 |     |                            |
| エネルギー：1,640kcal たんぱく質：53.0g 脂質：41.1g 食塩相当量：7.6g |                            |     |                            |

31

(月)  
MON

|                                                     |                                                                   |             |                               |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------|
| 和朝食                                                 | つくねの照り焼き<br>●納豆                                                   | 洋朝食         | つくねの照り焼き<br>●タラモサラダ●食パン●ポタージュ |
|                                                     |                                                                   |             |                               |
| 昼食                                                  | <b>A</b> あじの洋風竜田揚げトマトソース<br>●かぶのかにあんかけ ●セロリの浅漬 (A ご飯・スープ) (B 味噌汁) | <b>B</b> 牛丼 | デザート<br>デザートムース (ピーチ)         |
| 夕食                                                  | 豚肉の冷しゃぶボン酢<br>●ひじきの煮物 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁                            |             |                               |
| エネルギー: 1,568kcal たんぱく質: 55.7g 脂質: 49.6g 食塩相当量: 7.4g |                                                                   |             |                               |