

1
(木)
THU



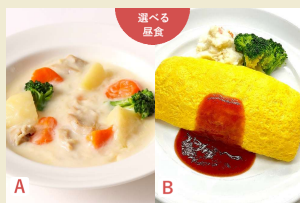
和朝食	銀ヒラスの照り焼き ●オクラの胡麻和え ●梅干 ●ヨーグルト	洋朝食	ポトフ ●根菜と大豆のトマト煮 ●ヨーグルト ●クロワッサン
昼食	A 鶏もも肉の唐揚げ ●ブロッコリーの白和え ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁	B いわしのみぞれ煮	デザート デザートムース (りんご)
夕食	アブラカレイの西京焼き ●ちくわと昆布の煮物 ●白菜のお浸し ●赤飯 ●吸い物		
【和朝食】熱量1,609kcal たんぱく質55.1g 脂質31.4g 食塩相当量9.0g 【洋朝食】熱量1,601kcal たんぱく質52.3g 脂質44.4g 食塩相当量9.2g			

2
(金)
FRI



和朝食	玉子焼き ●ごぼうサラダ ●えびみそ	洋朝食	ハムチーズピカタ ●ごぼうサラダ ●洋梨缶 ●食パン ●スープ
昼食	A 醤油ラーメン ●シューマイ ●大根ナムル (B ご飯・スープ)	B 酢豚	デザート ごま団子
夕食	白身魚のソテーレモン風味 ●タラモサラダ ●キウイ ●ご飯 ●スープ		
【和朝食】熱量1,545kcal たんぱく質53.7g 脂質46.7g 食塩相当量9.8g 【洋朝食】熱量1,479kcal たんぱく質53.2g 脂質50.1g 食塩相当量10.2g			

3
(土)
SAT



和朝食	豆腐ローフ ●さつま芋甘露煮 ●味海苔	洋朝食	豆腐ローフ ●さつま芋甘露煮 ●トマトバス ●食パン ●ポタージュ
昼食	A クリームシチュー ●海老とカラフラワーのバジルソース ●コールスロー (B パン2種) (C スープ)	B たいめいけんオムライス	デザート クッキー
夕食	刺身盛り合わせ ●揚げ豆腐の肉味噌かけ ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁		
【和朝食】熱量1,581kcal たんぱく質57.8g 脂質49.0g 食塩相当量8.1g 【洋朝食】熱量1,576kcal たんぱく質57.8g 脂質54.9g 食塩相当量9.0g			

4
(日)
SUN



和朝食	あじのみりん焼き ●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 ●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 赤魚の塩こうじ焼き ●切干大根煮 ●ねぎ焼きポン酢 (A ご飯) ●味噌汁	B 牛丼	デザート みたらし白玉
夕食	麻婆豆腐 ●春巻き ●マンゴー ●ご飯 ●スープ		
【和朝食】熱量1,540kcal たんぱく質55.2g 脂質32.7g 食塩相当量7.8g 【洋朝食】熱量1,506kcal たんぱく質53.7g 脂質46.7g 食塩相当量8.8g			

5
(月)
MON



和朝食	白身魚の西京焼き ●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 ●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 鰻と玉子の二色丼 ●帆立しんじょう ●肺 (B ご飯) ●味噌汁	B 和風ミルフィーユカツ	デザート 静岡茶の蒸しパン
夕食	牛肉炒め ●卵の花 ●かぶのかに風味あんかけ ●ご飯 ●味噌汁		
【和朝食】熱量1,563kcal たんぱく質58.7g 脂質43.5g 食塩相当量8.1g 【洋朝食】熱量1,473kcal たんぱく質55.0g 脂質45.8g 食塩相当量8.6g			

6
(火)
TUE



和朝食	スペイン風オムレツ ●金平ごぼう ●ヨーグルト	洋朝食	スペイン風オムレツ ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●食パン ●スープ
昼食	A そんぼのナポリタン ●ジャーマンポト ●アーモンドと緑野菜のジュース (B ご飯) ●スープ	B タラのグリルねぎソース	デザート 紅茶のパームクーヘン
夕食	さんまの塩焼き ●豚と白菜の旨煮 ●吸み上げ湯葉 ●ご飯 ●味噌汁		
【和朝食】熱量1,584kcal たんぱく質51.0g 脂質45.3g 食塩相当量7.9g 【洋朝食】熱量1,555kcal たんぱく質51.1g 脂質52.8g 食塩相当量8.5g			

7
(水)
WED



和朝食	豆腐のそぼろあん ●カリフラワー酢の物 ●ふりかけ	洋朝食	ミートボール ●カリフラワー酢の物 ●みかん缶 ●食パン ●ポタージュ
昼食	A ミックスフライ ●ひじきの煮物 ●なら漬 ●ご飯 (A 味噌汁) (B スープ)	B 青椒肉絲	デザート デザートムース (ピーチ)
夕食	鶏のくるみ味噌焼き ●大豆の五目煮 ●味付とろろ ●麦ご飯 ●吸い物		
【和朝食】熱量1,652kcal たんぱく質54.0g 脂質47.0g 食塩相当量9.5g 【洋朝食】熱量1,614kcal たんぱく質57.1g 脂質46.9g 食塩相当量9.4g			



御献立表

OKONDATE

2026
10月
1日~7日

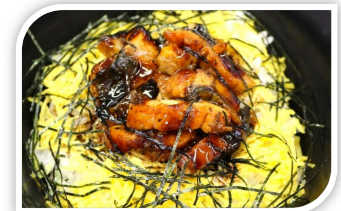
キッチンからのお知らせ Kitchen Information

おすすめメニュー Recommended Menu

5日
(月)

昼食

鰻と玉子の二色丼



錦糸玉子の上に、香ばしく焼いた刻み鰻をのせました。
甘辛いたれが食欲をそそります。

7日
(水)

夕食

鶏のくるみ
味噌焼き

新メニュー New Menu

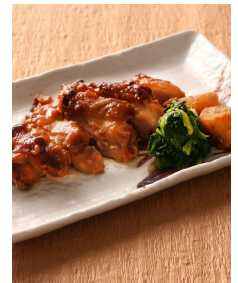


担当 君島

料亭出身! **開発者のこだわり**

「くるみ味噌の味わいが決め手です!」

「くるみ(胡桃)」は、現在ではあまり知られていませんが、秋口に旬を迎える食材です。くるみならではの豊かなコクと香ばしい風味を生かした特製のタレを鶏肉にまとうせ、味わい深い一皿に仕上げました。



栄養士のひとこと

10月に入ると街のあちこちで、かぼちゃやおばけなどの装飾がみられ、ハロウィンムードへ。近年、日本でも仮装などをして楽しまれています。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日には、かぼちゃのタルトをご提供いたしますので、どうぞお楽しみに!

※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。 ※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。



管理栄養士 水野

8

(木)

THU



和朝食	ねぎ入り玉子焼き ●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 ●かぼちゃサラダ●ヨーグルト●クロワッサン
昼食	A 牛肉と野菜のオイスター炒め ●にしん甘酢漬●りんこんとブロッコリーの和え物●ご飯 (A スープ) (B 味噌汁)	B 鯛の塩焼き	デザート はちみつレモンバンドケーキ
夕食	握り寿司 ●炒り豆腐いなり●バナナ●味噌汁		

【和朝食】熱量1,566kcal たんぱく質54.6g 脂質38.8g 食塩相当量9.4g 【洋朝食】熱量1,529kcal たんぱく質50.8g 脂質52.1g 食塩相当量9.1g

9

(金)

FRI



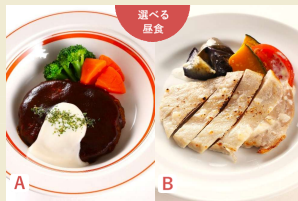
和朝食	ハーブチキン ●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●いりこみそ	洋朝食	ハーブチキン ●食パン●ポタージュ ●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●洋梨缶
昼食	鴨のロースト オレンジソース ●シチリア風サラダ●ピザ・パン●ミネストローネ●ティラミス		
夕食	金目鯛の煮付け ●里芋の含め煮●かぶのマスタード和え●ご飯●味噌汁		

【和朝食】熱量1,546kcal たんぱく質57.8g 脂質50.0g 食塩相当量8.3g 【洋朝食】熱量1,519kcal たんぱく質57.6g 脂質54.8g 食塩相当量8.5g

10

(土)

SAT



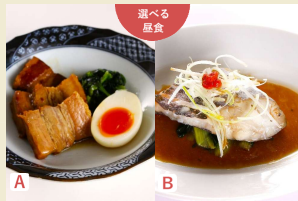
和朝食	スクランブルエッグ ●ウィンナー●味噌苔	洋朝食	スクランブルエッグ ●ウィンナー●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	A そんぼのチーズハンバーグ ●カリフラワーとツナのマヨ和え●紫キャベツのマリネ●ご飯●スープ	B 鶏豚と秋野菜のロースト	デザート マンゴープリン
夕食	白身魚と野菜の甘酢あん ●豆腐サラダ●チンゲン菜のおかか●ご飯●味噌汁		

【和朝食】熱量1,598kcal たんぱく質54.9g 脂質49.3g 食塩相当量7.8g 【洋朝食】熱量1,575kcal たんぱく質54.3g 脂質55.9g 食塩相当量8.5g

11

(日)

SUN



和朝食	いわしの蒲焼き ●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 ●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 豚角煮 ●豆腐のふわふわ蒸し●野菜ジュース●ご飯●味噌汁	B 太刀魚の香味蒸し	デザート カステラ
夕食	鮭の塩焼き ●鶏とれんこんの煮物●さつま芋の甘露煮●ご飯●味噌汁		

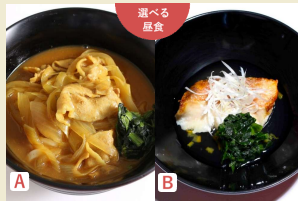
【和朝食】熱量1,620kcal たんぱく質57.1g 脂質33.7g 食塩相当量6.9g 【洋朝食】熱量1,542kcal たんぱく質57.4g 脂質45.3g 食塩相当量7.8g

12

(月)

MON

スポーツの日



和朝食	つくねの照り焼き ●納豆	洋朝食	つくねの照り焼き ●タラモサラダ●食パン●ポタージュ
昼食	A カレーうどん ●イカと里芋の煮物●いんげんの白和え (B ご飯・味噌汁)	B 赤魚のはぶて焼き	デザート 人形焼
夕食	あじの洋風竜田揚げトマトソース ●ピーマンとかに玉の和え物●オレンジ●ご飯●スープ		

【和朝食】熱量1,592kcal たんぱく質53.0g 脂質43.5g 食塩相当量8.8g 【洋朝食】熱量1,543kcal たんぱく質48.4g 脂質48.2g 食塩相当量9.7g

13

(火)

TUE



和朝食	タラの粕漬焼き ●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	タラのクリーム煮 ●食パン●スープ ●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	A 牛肉とごぼうの柳川風 ●揚げなすの田楽●白菜とカニカマのお浸し●ご飯●味噌汁	B 鶏ももの照り焼き	デザート 芋ようかん
夕食	ねぎとろ丼 ●里芋のそぼろ煮●黄桃缶●味噌汁		

【和朝食】熱量1,625kcal たんぱく質53.8g 脂質40.9g 食塩相当量8.4g 【洋朝食】熱量1,600kcal たんぱく質53.4g 脂質47.8g 食塩相当量9.1g

14

(水)

WED



和朝食	オムレツ ●ポテトサラダ●ふりかけ	洋朝食	オムレツ ●ポテトサラダ●みかん缶●食パン●ポタージュ
昼食	A 海老チリ ●麻婆春雨●ピーマン炒め煮●ご飯 (A スープ) (B 味噌汁)	B チキン南蛮	デザート デザートムース (杏仁豆腐風)
夕食	豚ロースの塩こうじ焼き ●高野豆腐●金時豆●ご飯●味噌汁		

【和朝食】熱量1,622kcal たんぱく質53.6g 脂質46.5g 食塩相当量8.2g 【洋朝食】熱量1,607kcal たんぱく質53.0g 脂質51.2g 食塩相当量8.1g



御献立表

OKONDATE

2026
10月

8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

9日
(金)

昼食



イタリアはヨーロッパ南部に位置し、長靴のような形の半島と多くの島々からなります。南北に長いイタリアは、それぞれの地域で気候や風土が異なるため、地方ごとに郷土料理があるのが特徴です。



● 鴨のロースト オレンジソース

鴨のローストに、オレンジの爽やかな酸味のソースを合わせた一品です。

● シチリア風サラダ

シチリア風とは、イタリアのシチリア島に由来する料理法や味付けのことで、オリーブ、魚介、ハーブなどを使用したシンプルなサラダにしました。

● ピザ・パン

トマトソースの上に、モッツァレラチーズとバジルをのせた、ナポリピッツァを代表するマルゲリータをご用意しました。

● ミネストローネ

野菜などを煮込んだ、イタリアの家庭料理です。イタリア語で「具だくさんのスープ」を意味します。

● ティラミス

エスプレッソ、マスカルポーネを使用した、ほろ苦く甘い大人のデザートです。

おすすめメニュー Recommended Menu

季節デザート Seasonal Dessert

10日
(土)

昼食

● そんぼのチーズハンバーグ

デミグラスソースで煮込んだハンバーグにチーズソースをかけました。ジューシーなお肉に濃厚なソースがよく合います。

13日
(火)

デザート

● 芋ようかん

さつま芋のやさしい甘みを生かした、やわらかな芋ようかんです。



15

(木)

THU

温める
昼食和
朝食

銀ヒラスの照り焼き

●オクラの胡麻和え ●梅干 ●ヨーグルト

洋
朝食

ポトフ

●根菜と大豆のトマト煮 ●ヨーグルト ●クロワッサン

昼
食

A そぼろ三色丼

B

焼きうどん

●帆立しんじょう ●さつま芋のレモン煮 ●味噌汁

夕
食

鯖の味噌煮

●れんこんと昆布の煮物 ●バイン缶 ●ご飯 ●吸い物

デザート

エクレア

【和朝食】熱量1,566kcal たんぱく質55.9g 脂質37.9g 食塩相当量7.1g 【洋朝食】熱量1,558kcal たんぱく質53.1g 脂質50.9g 食塩相当量7.3g

16

(金)

FRI

温める
昼食和
朝食

玉子焼き

●ごぼうサラダ ●えびみそ

洋
朝食

ハムチーズピカタ

●ごぼうサラダ ●洋梨缶 ●食パン ●スープ

昼
食

A ロースカツ

B

あじの煮付け

●ピーマンのおかか和え ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁

夕
食

メヌケの焼き漬け 柚子風味

●大根の鶏そぼろがけ ●マンゴー ●栗ご飯 ●味噌汁

デザート

抹茶プリン

【和朝食】熱量1,606kcal たんぱく質55.4g 脂質38.9g 食塩相当量8.3g 【洋朝食】熱量1,540kcal たんぱく質54.9g 脂質42.3g 食塩相当量8.7g

17

(土)

SAT

温める
昼食和
朝食

豆腐ローフ

●さつま芋甘露煮 ●味海苔

洋
朝食

豆腐ローフ

●さつま芋甘露煮 ●トマトバスタ ●食パン ●ポタージュ

昼
食

A チキンと野菜のコンソメ煮

B

サーモンのクリーム煮

●ほうれん草とかに玉の和え物 ●かぼちゃサラダ ●神戸屋クロワッサン (B スープ)

夕
食

刺身盛り合わせ

●揚げじゃが芋の肉味噌がけ ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁

デザート

キャラメルりんごパフェ

【和朝食】熱量1,572kcal たんぱく質63.4g 脂質49.2g 食塩相当量7.3g 【洋朝食】熱量1,567kcal たんぱく質63.4g 脂質55.1g 食塩相当量8.2g

18

(日)

SUN

温める
昼食和
朝食

あじのみりん焼き

●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

●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 しそ餃子

B

油淋鶏

●豆腐干の中華あん ●いんげんのくるみ和え ●ご飯 ●スープ

夕
食

メバルの煮付け

●鶏とれんこんの煮物 ●キャベツのマスタード和え ●ご飯 ●味噌汁

デザート

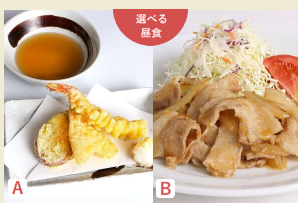
カスタードケーキ

【和朝食】熱量1,596kcal たんぱく質59.6g 脂質33.7g 食塩相当量9.2g 【洋朝食】熱量1,562kcal たんぱく質58.1g 脂質47.7g 食塩相当量10.2g

19

(月)

MON

温める
昼食和
朝食

白身魚の西京焼き

●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

●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 天ぷら三種盛り

B

豚の生姜焼き

●牛肉のしぐれ煮 ●野沢菜漬 ●ご飯 ●味噌汁

夕
食

じゃが芋と鶏の煮物

●ねぎ焼きポン酢 ●ブロッコリーの白和え ●麦ご飯 ●味噌汁

デザート

大納言ようかん

【和朝食】熱量1,633kcal たんぱく質55.4g 脂質35.2g 食塩相当量8.5g 【洋朝食】熱量1,543kcal たんぱく質51.7g 脂質37.5g 食塩相当量9.0g

20

(火)

TUE

温める
昼食和
朝食

スペイン風オムレツ

●金平ごぼう ●ヨーグルト

洋
朝食

スペイン風オムレツ

●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●食パン ●スープ

昼
食

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 ●安納芋ケーキ

夕
食

牛肉野菜炒め

●豆腐のかにあんかけ ●にしん甘酢漬 ●ご飯 ●味噌汁

【和朝食】熱量1,516kcal たんぱく質54.7g 脂質48.5g 食塩相当量7.1g 【洋朝食】熱量1,487kcal たんぱく質54.8g 脂質56.0g 食塩相当量7.7g

21

(水)

WED

温める
昼食和
朝食

豆腐のそぼろあん

●カリフラワー酢の物 ●ふりかけ

洋
朝食

ミートボール

●カリフラワー酢の物 ●みかん缶 ●食パン ●ポタージュ

昼
食

A 銀ダラの照り焼き

B

ちゃんぽん

●豆乳がんもめ煮 ●ほうれん草のピーナツ和え (A ご飯・味噌汁)

夕
食

親子丼

●切昆布大豆 ●りんご ●味噌汁

デザート

どら焼き

【和朝食】熱量1,592kcal たんぱく質53.5g 脂質45.4g 食塩相当量8.4g 【洋朝食】熱量1,554kcal たんぱく質56.6g 脂質45.3g 食塩相当量8.3g



御献立表

OKONDATE

2026
10月

15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

おすすめデザート Recommended Dessert

17日
(土)

デザート

キャラメル
りんごパフェ

りんごの甘く爽やかな酸味とキャラメルのほろ苦い味わいが楽しめるパフェです。



新メニュー New Menu

18日
(日)

昼食

しそ餃子

しその風味が口の中でフワッと広がる、あっさりとした和風仕立ての餃子です。

20日
(火)

昼食

行事食
オータムランチ

旬の味覚を取り入れた、秋を満喫できるメニューです。



● サーモンソテー

サーモンに岩塩やハーブを合わせた塩をまわせ、焼き上げました。お好みでレモンを絞ってお召し上がりください。

● 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。

● 安納芋ケーキ

鹿児島県種子島産の安納芋ペーストを使用した、口溶けなめらかなケーキです。安納芋そのものの風味や甘みを楽しめます。

22

(木)

THU

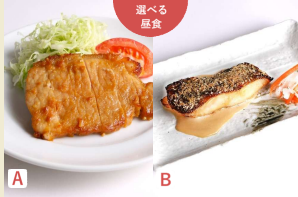


和朝食	ねぎ入り玉子焼き ●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト	洋朝食	根菜トマトスープ ●かぼちゃサラダ●ヨーグルト●クロワッサン
昼食	A 焼きそば ●シューマイ●紫野菜とれんこんのジュース (B ご飯) ●スープ	B 白身魚のチリソース	デザート チョコバウンドケーキ
夕食	刺身盛り合わせ ●里芋の含め煮●卵の花●ご飯●味噌汁		
【和朝食】熱量1,594kcal たんぱく質58.8g 脂質43.6g 食塩相当量10.3g 【洋朝食】熱量1,557kcal たんぱく質55.0g 脂質56.9g 食塩相当量10.0g			

23

(金)

FRI

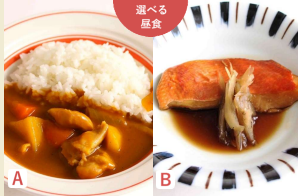


和朝食	ハーブチキン ●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●いりこみそ	洋朝食	ハーブチキン ●食パン●ポタージュ ●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●洋梨缶
昼食	A 豚ロース肉の味噌漬け焼き ●きんぴられんこん●山椒ちりめん●ご飯 (A 吸い物) (B 味噌汁)	B 黄金カレイの利休焼き	デザート 最中
夕食	巻き寿司 ●揚げ豆腐●バナナ●味噌汁		
【和朝食】熱量1,634kcal たんぱく質53.4g 脂質35.0g 食塩相当量9.1g 【洋朝食】熱量1,607kcal たんぱく質53.2g 脂質39.8g 食塩相当量9.3g			

24

(土)

SAT



和朝食	スクランブルエッグ ●ウィンナー●味噌湯	洋朝食	スクランブルエッグ ●ウィンナー●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	A チキンカレー ●根菜と大豆のトマト煮●カリフラワーのマスタード和え (B スープ) (C ご飯・味噌汁)	B 金目鯛の煮付け	デザート バナナコッタ
夕食	あじの塩焼き ●炒り豆腐いなり●いんげんの胡麻和え●ご飯●味噌汁		
【和朝食】熱量1,567kcal たんぱく質56.4g 脂質44.4g 食塩相当量9.9g 【洋朝食】熱量1,544kcal たんぱく質55.8g 脂質51.0g 食塩相当量10.6g			

25

(日)

SUN



和朝食	いわしの蒲焼き ●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 ●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 ハンバーグデミグラスソース ●キャベツのマリネ●マンゴー●ご飯●スープ	B 太刀魚のボワレ地中海風	デザート チーズバウンドケーキ
夕食	はらこ飯 ●田楽味噌大根煮●オクラと長芋のおか和え●味噌汁		
【和朝食】熱量1,556kcal たんぱく質53.1g 脂質35.0g 食塩相当量7.2g 【洋朝食】熱量1,478kcal たんぱく質53.4g 脂質46.6g 食塩相当量8.1g			

26

(月)

MON



和朝食	つくねの照り焼き ●納豆	洋朝食	つくねの照り焼き ●タラモサラダ●食パン●ポタージュ
昼食	A 舌平目のムニエルバター醤油ソース ●トマトパスタ●さつま芋の甘煮 (A パン2種・スープ) (B ご飯・味噌汁)	B 黒毛和牛メンチカツ	デザート プリン
夕食	青椒肉絲 ●カニ風味シューマイ●オレンジ●ご飯●スープ		
【和朝食】熱量1,635kcal たんぱく質58.8g 脂質52.5g 食塩相当量7.8g 【洋朝食】熱量1,586kcal たんぱく質54.2g 脂質57.2g 食塩相当量8.7g			

27

(火)

TUE



和朝食	タラの粕漬焼き ●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	タラのクリーム煮 ●食パン●スープ ●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	A オムライスハヤシソース ●海老とカリフラワーのバジルソース●ピーマンとツナの和え物●スープ	B ミートソーススパゲティ	デザート アーモンドケーキ
夕食	がんもと秋野菜の炊き合わせ ●レバーの甘辛煮●ブロッコリーの胡麻和え●ご飯●味噌汁		
【和朝食】熱量1,500kcal たんぱく質53.1g 脂質42.6g 食塩相当量8.2g 【洋朝食】熱量1,535kcal たんぱく質52.7g 脂質49.5g 食塩相当量8.9g			

28

(水)

WED



和朝食	オムレツ ●ポテトサラダ●ふりかけ	洋朝食	オムレツ ●ポテトサラダ●みかん缶●食パン●ポタージュ
昼食	A きつねそば ●鍋前煮●さつま芋とブロッコリーの和え物 (B ご飯・吸い物)	B 鮭の西京焼き	デザート 水ようかん
夕食	トンテキ ●イカと里芋の煮物●キウイ●ご飯●味噌汁		
【和朝食】熱量1,551kcal たんぱく質53.3g 脂質37.9g 食塩相当量9.1g 【洋朝食】熱量1,536kcal たんぱく質52.7g 脂質42.6g 食塩相当量9.0g			



御献立表

OKONDATE

2026
10月
22日~31日

キッチンからのお知らせ

Kitchen Information

肉の日 Meat Day

季節デザート Seasonal Dessert

29日 (木)

昼食

ローストビーフ丼

薄切りのローストビーフをご飯の上に彩りよく盛り付けた一品です。温泉卵と絡めることで、まろやかな味わいをお楽しみいただけます。



31日 (土)

デザート

かぼちゃタルト

かぼちゃ生地とホイップクリームを合わせた、サクサク食感が楽しめるタルトをご用意いたしました。



29

(木)

THU

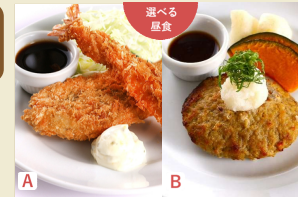


和朝食	銀ヒラスの照り焼き ●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト	洋朝食	ポトフ ●根菜と大豆のトマト煮●ヨーグルト●クロワッサン
昼食	ローストビーフ丼 ●サラダ●かぼちゃの煮物●味噌汁	デザート なめらかわらび	
夕食	鯖の塩焼き ●かぶの中華そばろあん●バナナ●ご飯●味噌汁		
【和朝食】熱量1,575kcal たんぱく質55.7g 脂質40.0g 食塩相当量7.7g 【洋朝食】熱量1,567kcal たんぱく質52.9g 脂質53.0g 食塩相当量7.9g			

30

(金)

FRI



和朝食	玉子焼き ●ごぼうサラダ●えびみそ	洋朝食	ハムチーズピカタ ●ごぼうサラダ●洋梨缶●食パン●スープ
昼食	A 海老フライと白身魚フライ ●吸み上げ湯葉●たくあん●ご飯●味噌汁	B 和風ハンバーグ 秋野菜添え	デザート デザートムース (オレンジ)
夕食	肉じゃが ●にしん甘露煮●ほうれん草の白和え●ご飯●味噌汁		
【和朝食】熱量1,654kcal たんぱく質52.1g 脂質47.3g 食塩相当量8.8g 【洋朝食】熱量1,588kcal たんぱく質51.6g 脂質50.7g 食塩相当量9.2g			

31

(土)

SAT



和朝食	豆腐ローフ ●さつま芋甘露煮●味噌湯	洋朝食	豆腐ローフ ●さつま芋甘露煮●トマトパスタ●食パン●ポタージュ
昼食	A チキンソテー バルサミコソース ●サラダ●ブロッコリーのガーリックソテー●ご飯●スープ	B 白身魚のソテーレモン風味	デザート かぼちゃタルト
夕食	まぐろの漬け丼 ●牛肉の煮物●黄桃缶●味噌汁		
【和朝食】熱量1,589kcal たんぱく質62.6g 脂質38.8g 食塩相当量7.5g 【洋朝食】熱量1,584kcal たんぱく質62.6g 脂質44.7g 食塩相当量8.4g			