

1

(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

昼食

豚角煮

●そら豆としめじ炒め●キャベツのお浸し●ご飯●味噌汁

夕食

銀ひらすの西京焼き

●牛肉と冬瓜煮●ブロッコリーの白和え●赤飯●吸い物

エネルギー：1,575kcal たんぱく質：56.0g 脂質：44.0g 食塩相当量：7.6g

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

デザート

抹茶プリン

2

(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

昼食

冷やし小海老天そば

●長芋の肉味噌がけ●ピーマン炒め煮

夕食

鶏の塩こうじ焼き

●炒り豆腐いなり●白桃缶●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,594kcal たんぱく質：59.2g 脂質：34.9g 食塩相当量：10.4g

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

デザート

みたらし白玉

3

(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

昼食

牛肉野菜炒め

●帆立しんじょう●昆布巻●ご飯●味噌汁

夕食

タラのグリル ねぎとトマトのソース

●ジャーマンポテト●パイナップル●ご飯●スープ

エネルギー：1,563kcal たんぱく質：58.8g 脂質：38.7g 食塩相当量：7.1g

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

デザート

カスタードケーキ

4

(土)
SAT

和朝食

スクランブルエッグ

●ウインナー●味海苔

昼食

鶏もも肉の唐揚げ

●田楽味噌大根煮●なら漬●ご飯●味噌汁

夕食

あじの塩焼き

●れんこんと昆布の煮物●カリフラワーの柚子胡椒●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,609kcal たんぱく質：54.2g 脂質：42.7g 食塩相当量：7.2g

洋朝食

スクランブルエッグ

●ウインナー●ポテトサラダ●食パン●スープ

デザート

デザートムース（りんご）

5

(日)



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

昼食

そばろ三色丼

●イカと里芋の煮物●ブロッコリーの胡麻和え●味噌汁

夕食

カレーの煮付け

●豆腐干の中華あん●バナナ●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,610kcal たんぱく質：54.8g 脂質：35.3g 食塩相当量：7.7g

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

デザート

最中

6

(月)
MON

和朝食

つくねの照り焼き

●納豆

昼食

冷やし温玉肉うどん

●さつま芋の甘露煮●ひじきの煮物

夕食

鯖の味噌煮

●ねぎ焼きボン酢●メロン●ご飯●吸い物

エネルギー：1,575kcal たんぱく質：58.3g 脂質：45.9g 食塩相当量：7.2g

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

デザート

はちみつレモンパフェ

7

(火)
TUE

和朝食

タラの粕漬焼き

●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

穴子ちらし寿司

●米なすの肉味噌がけ●茶碗蒸し●そうめんのお吸い物●甘味

夕食

鶏ももの照り焼き

●きんぴらごぼう●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：1,537kcal たんぱく質：54.4g 脂質：33.0g 食塩相当量：8.6g

洋朝食

タラのクリーム煮

●食パン●スープ

●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

御献立表
OKONDATE2026
7月

1日～7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu

季節デザート Seasonal Dessert

2日
(木)

昼食

冷やし
小海老天そば

プリプリとした小海老を冷たい蕎麦にのせました。小海老天の香ばしい風味が感じられます。

6日
(月)

デザート

はちみつ
レモンパフェ

ヨーグルトの上にはちみつレモンゼリーを重ねた、暑い日にもさっぱりとお召し上がりいただけるパフェです。

7日
(火)

昼食

行事食 七夕御膳

短冊に願いを込めて・・・七夕の日に、彩り豊かな和食御膳をご用意します。



●穴子ちらし寿司

穴子と色鮮やかな食材を散りばめました。

●米なすの肉味噌がけ

夏が旬の米なすを油で揚げ、ジューシーに仕上げました。

●茶碗蒸し

海老とオクラ、クコの実をのせた口あたりなめらかな冷製の茶碗蒸しです。

●吸い物

京手まり麩とそうめんの吸い物です。

●甘味

透かし見える緑の楓の葉が美しい錦玉「すだれ」とあんず缶です。

※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。

※和朝食のご飯と汁物は省略しております。 ※栄養価は和朝食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させていただいております。

※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃、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。

8

(水)

WED



和朝食

オムレット

●ポテトサラダ●ふりかけ

昼食

ポークソテー トマトサルサ

●コールスロー●りんごと緑野菜のジュース ●ご飯 ●スープ

夕食

スズキの塩焼き

●牛肉とごぼう煮 ●味付とろろ ●麦ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,609kcal たんぱく質：56.4 g 脂質：45.3 g 食塩相当量：7.8 g

洋朝食

オムレット

●ポテトサラダ●みかん缶●食パン●ポタージュ

デザート

紅茶のシフォンケーキ

9

(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

昼食

和風ミルフィーユカツ

●いんげんのおかか和え ●つば漬 ●ご飯 ●味噌汁

夕食

いわしのみぞれ煮

●卵の花 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,650kcal たんぱく質：56.9 g 脂質：41.0 g 食塩相当量：7.2 g

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

デザート

水ようかん

10

(金)

FRI



和朝食

玉子焼き

●ごぼうサラダ●えびみそ

昼食

豆腐ハンバーグ 夏野菜添え

●金平ポテト ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁

夕食

メバルの煮付け

●豚と白菜の旨煮 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,597kcal たんぱく質：54.9 g 脂質：35.1 g 食塩相当量：8.6 g

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

デザート

カステラ

11

(土)

SAT



和朝食

豆腐ローフ

●さつま芋甘露煮●味海苔

昼食

焼きそば

●シューマイ ●ほうれん草ナムル ●スープ

夕食

白身魚と夏野菜のおろし煮

●レバーの甘辛煮 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,566kcal たんぱく質：53.8 g 脂質：46.5 g 食塩相当量：9.6 g

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

デザート

プリン

12

(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

昼食

麻婆豆腐

●ピーマン炒め煮 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●スープ

夕食

赤魚の塩こうじ焼き

●さつま芋とれんこんの和え物 ●黄桃缶 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,559kcal たんぱく質：54.4 g 脂質：40.6 g 食塩相当量：7.1 g

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

デザート

アーモンドケーキ

13

(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

昼食

のり弁当

●スイカ ●味噌汁

夕食

牛肉炒め

●擬製豆腐 ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,542kcal たんぱく質：56.6 g 脂質：34.2 g 食塩相当量：8.3 g

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

デザート

グレープゼリー

14

(火)

TUE



和朝食

スペイン風オムレット

●金平ごぼう●ヨーグルト

昼食

チキンと野菜のコンソメ煮

●サラダ ●マンゴーとパプリカのジュース ●神戸屋クロワッサン

夕食

シイラの香梅焼き

●かぼちゃの煮物 ●冷奴 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,544kcal たんぱく質：63.1 g 脂質：44.8 g 食塩相当量：8.6 g

洋朝食

スペイン風オムレット

●ごぼうサラダ●ヨーグルト●食パン●スープ

デザート

バームクーヘン



御 献 立 表

OKONDATE

2026
7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

8日
(水)

昼食

ポークソテー
トマトサルサ

サルサとはスペイン語でソースを意味します。豚ロース肉を彩り鮮やかなトマトサルサでさっぱりと召し上がれるように仕立てました。



おすすめメニュー Recommended Menu

14日
(火)

昼食

神戸屋
クロワッサン

関西で有名な「神戸屋」のクロワッサンです。フランス産バターと小麦の風味が豊かで、層が多く食感の良い仕上がりです。



駅弁・福島県 郡山駅

13日
(月)

昼食

のり弁当



海苔は愛知県三河湾産の上ランクのものを使用しており、豊かな磯の香りが味わえます。玉子焼き、サーモン塩焼き、梅干しをのせ、素朴で懐かしさを感じられるお弁当です。



新メニュー New Menu

14日
(火)

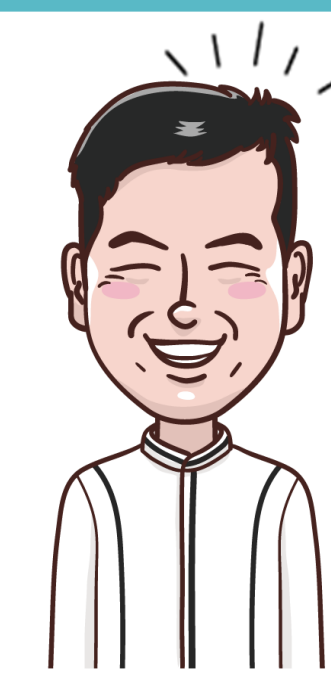
夕食

シイラの香梅焼き 料亭出身! 開発者のこだわり

暑さで食欲が落ちがちな時にもお楽しみいただけます!



「梅」の爽やかな香りとやさしい酸味をシイラに閉じ込めた、味わい深い一品に仕上げました。さっぱりとした味わいで、暑さにより食欲が落ちがちな時期にも食べやすく、涼やかさを感じていただけます。



担当 君島

15
(水)
WED



和朝食	豆腐のそぼろあん	洋朝食	ミートボール
	●カリフラワー酢の物●ふりかけ		●カリフラワー酢の物●みかん缶●食パン●ポタージュ
昼食	海老フライと白身魚フライ		デザート
	●汲み上げ湯葉 ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁		
夕食	肉じゃが		
	●にしん甘露煮 ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		デザートムース（ピーチ）
エネルギー：1,669kcal たんぱく質：54.0 g 脂質：47.3 g 食塩相当量：9.4 g			

16
(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
	チキンカレー ●サラダ ●野菜ジュース ●スープ		
昼食	太刀魚の塩レモン焼き ●牛肉の煮物 ●チンゲン菜のおかか ●ご飯 ●味噌汁	デザート	フランボワーズケーキ
夕食			
エネルギー：1,667kcal たんぱく質：52.8 g 脂質：47.6 g 食塩相当量：9.3 g			

17
(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
	冷やし中華 ●海老シューマイ ●タラモサラダ		
夕食	あじの煮付け ●炒り豆腐いなり ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	デザート	いちごゼリー
エネルギー：1,552kcal たんぱく質：59.9 g 脂質：31.1 g 食塩相当量：10.9 g			

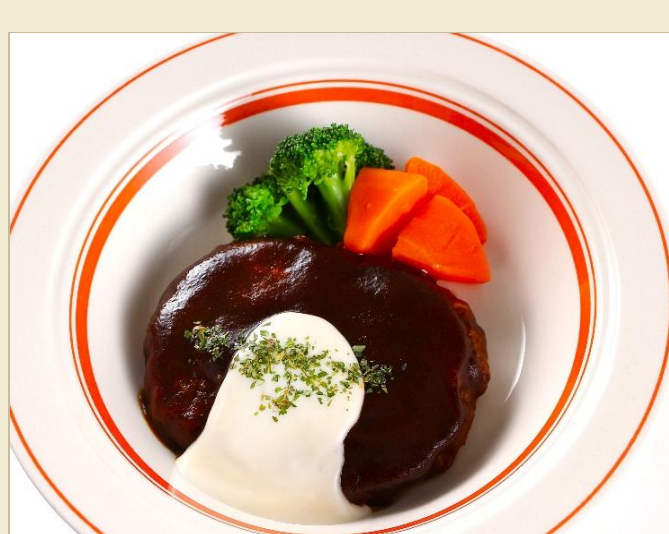
18
(土)
SAT



和朝食	スクランブルエッグ ●ウインナー●味海苔	洋朝食	スクランブルエッグ ●ウインナー●ポテトサラダ●食パン●スープ
	酢豚 ●豆腐サラダ ●かぶのかにあんかけ ●ご飯 ●スープ		
昼食	沖目鯛の山椒焼き ●大根と鶏の煮物 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁	デザート	ごま団子
夕食			

エネルギー：1,658kcal たんぱく質：54.0g 脂質：55.7g 食塩相当量：6.8g

19
(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	そんぼのチーズハンバーグ		デザート
	●いんげんのバターソテー ●ジャーマンポテト ●ご飯 ●スープ		
夕食	鯛の塩焼き		エクレア
	●揚げ豆腐のゆずあん ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁		

20
(月)
MON
海の日



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
	豚肉の冷しゃぶポン酢 ●ひじきの煮物 ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁		
昼食	メカジキの西京焼き ●白菜と人参の胡麻和え ●味付とろろ ●麦ご飯 ●吸い物	デザート	かすてら饅頭
夕食			

21
(火)
TUE



和朝食	タラの粕漬焼き ●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 ●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
	豚ロースの塩こうじ焼き ●そら豆としめじ炒め ●ご飯 ●味噌汁		
昼食		デザート	ひんやりスイーツ
夕食	巻き寿司 ●レバーの甘辛煮 ●ほうれん草の白和え ●味噌汁		



御 献 立 表

OKONDATE

2026
7月
15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節デザート Seasonal Dessert

16日
(木)

デザート

フランボワーズ
ケーキ



「フランボワーズ」はフランス語で、英語ではラズベリー、日本語では木苺を意味します。濃厚なチーズムースに酸味のあるベリージュレがよく合います。

季節メニュー Seasonal Menu

17日
(金)

昼食

冷やし中華



20日
(月)

昼食

豚肉の冷しゃぶ
ポン酢

食欲が低下しやすい暑い夏の日でもさっぱりと召し上がれる一品です。

豚バラ肉と野菜をおろしポン酢と絡めてさっぱりとお召し上がりください。



21日
(火)

デザート

金魚ゼリーと
季節のフルーツ

赤と黒の金魚ゼリーが浮かんだ、ラムネ味の水色のゼリーはまるで金魚鉢のよう！見た目も味も涼やかで、暑い夏にぴったりなスイーツです。

ラヴィーレプレミアム



栄養士のひとこと



夏から秋にかけて旬を迎える太刀魚（たちうお）は体長が1.5メートル前後もある大きな魚です。「太刀魚」という名前は、体が刀に似ていることから名付けられたと言われています。骨を強くしたり、免疫機能を調整する働きのあるビタミンDや、血液をサラサラにする働きのある多価不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富など、体に嬉しい栄養がたくさん詰まったお魚です。



管理栄養士 水野

22

(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	すだちそうめん ●とり天ぷら ●豆腐のふわふわ蒸し ●さつま芋とれんこんの和え物	デザート	人形焼
夕食	金目鯛の煮付け ●さんぴらごぼう ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,554kcal たんぱく質：54.4 g 脂質：41.3 g 食塩相当量：9.1 g

23

(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	牛丼 ●海老と野菜の塩炒め ●もやし青菜の和風サラダ ●味噌汁	デザート	大納言ようかん
夕食	鯖の塩焼き ●揚げなすの肉味噌がけ ●玉子豆腐 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,667kcal たんぱく質：54.4 g 脂質：46.8 g 食塩相当量：9.1 g

24

(金)

FRI



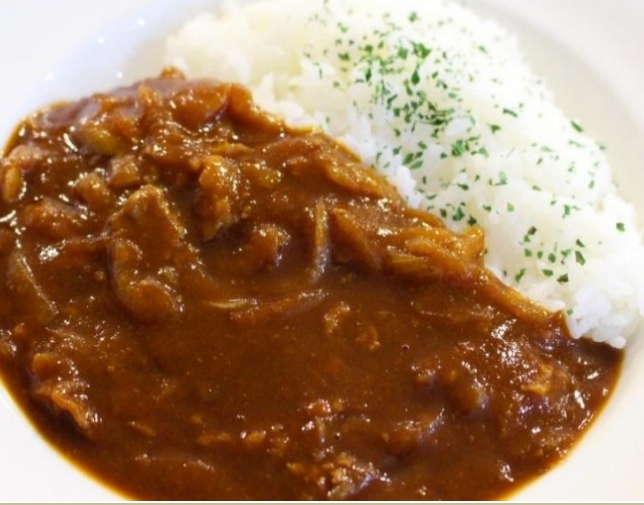
和朝食	玉子焼き ●ごぼうサラダ●えびみそ	洋朝食	ハムチーズピカタ ●ごぼうサラダ●洋梨缶●食パン●スープ
昼食	ミックスフライ ●大豆の五目煮 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁	デザート	デザートムース (オレンジ)
夕食	鶏の香味ダレ ●モロヘイヤの辛子和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,625kcal たんぱく質：55.1 g 脂質：46.5 g 食塩相当量：8.7 g

25

(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●トマトバスタ●食パン●ポタージュ
昼食	ハヤシライス ●かぼちゃサラダ ●バナナ ●スープ	デザート	黒ごまプリン
夕食	鮭の西京焼き ●鶏とれんこんの煮物 ●山形だし奴 ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー：1,556kcal たんぱく質：52.8 g 脂質：36.6 g 食塩相当量：7.9 g

26

(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	鰻重 ●しば漬 ●吸い物 ●黒みつゼリー		
夕食	豚の生姜焼き ●オクラのお浸し ●黄桃缶 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,626kcal たんぱく質：66.6 g 脂質：39.8 g 食塩相当量：7.8 g

27

(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	海老チリ ●ゴーヤチャンプルー ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ	デザート	ふんわりシフォンケーキ
夕食	チキンソテー トマトソース ●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：1,632kcal たんぱく質：61.2 g 脂質：45.7 g 食塩相当量：7.3 g

28

(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	そんぼのナポリタン ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●かぼちゃとペーコン炒め ●にんじんポタージュ	デザート	シュークリーム
夕食	がんもと夏野菜の炊き合わせ ●にしん甘露煮 ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,616kcal たんぱく質：55.1 g 脂質：46.2 g 食塩相当量：9.2 g

SOMPOの

キッチン

御献立表

OKONDATE

2026
7月
22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

土用の丑の日

26日 (日) 昼食



鰻御膳

「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないという風習があります。



ふっくらとやわらかい鰻をご用意しました。鰻には疲労回復に効果的な栄養素が豊富で、夏バテ予防にもぴったります。

肉の日 Meat Day

29日 (水) 昼食

BBQプレート



バーベキューをイメージした一品です。サーロインステーキ、チキン、ウィンナーをスモーク風味のスパイシーなソースでお召し上がりください。

29

(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	BBQプレート ●マカロニサラダ ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ	デザート	デザートムース (チョコ)
夕食	銀ダラの煮付け ●れんこんと昆布の煮物 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,616kcal たんぱく質：54.0 g 脂質：47.8 g 食塩相当量：8.1 g

30

(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	豚ロース肉の味噌漬け焼き ●いんげんの白和え ●山椒ちりめん ●ご飯 ●吸い物	デザート	どら焼き
夕食	あじのエスカベッシュ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●マンゴー ●とうもろこしご飯 ●スープ		

エネルギー：1,670kcal たんぱく質：57.2 g 脂質：38.5 g 食塩相当量：8.5 g

31

(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	かに玉 ●春巻き ●もやしとハムの中華サラダ ●ご飯 ●スープ	デザート	はちみつレモンパウンドケーキ
夕食	和風ハンバーグ 夏野菜添え ●イカと里芋の煮物 ●キャベツの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,563kcal たんぱく質：55.0 g 脂質：37.8 g 食塩相当量：8.9 g