

1 (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 ●小松菜の磯辺和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁 デザートアブラカレイの西京焼き ●牛肉とごぼう煮 ●白菜とカニカマのお浸し ●赤飯 ●吸い物 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） エネルギー：1,644kcal たんぱく質：54.4 g 脂質：39.7 g 食塩相当量：8.1 g
2 (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 昼食そばろ三色丼 ●金平ポテト ●白桃缶 ●味噌汁 デザート沖目鯛の塩こうじ焼き ●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 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 デザートカステラ エネルギー：1,610kcal たんぱく質：56.9 g 脂質：35.5 g 食塩相当量：6.7 g
3 (月) MON		和朝食つくねの照り焼き ●納豆 昼食アジフライとコロッケ ●田楽味噌大根煮 ●野沢菜漬 ●ご飯 ●味噌汁 デザート青椒肉絲 ●春雨サラダ ●パナナ ●ご飯 ●スープ 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 デザート抹茶プリン エネルギー：1,610kcal たんぱく質：53.8 g 脂質：38.7 g 食塩相当量：8.6 g
4 (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 昼食鶏ももの照り焼き ●ほうれん草とカニのお浸し ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁 デザート穴子ちらし寿司 ●牛肉の煮物 ●パイナップル ●味噌汁 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 デザート水ようかん エネルギー：1,564kcal たんぱく質：58.5 g 脂質：33.7 g 食塩相当量：7.8 g
5 (水) WED		和朝食オムレツ ●ポテトサラダ●ふりかけ 昼食焼きそば ●シューマイ ●大根ナムル ●スープ デザートメヌケの焼き漬け 柚子風味 ●切昆布大豆 ●さつま芋の甘煮 ●ご飯 ●味噌汁 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 デザートレモンゼリー エネルギー：1,584kcal たんぱく質：54.2 g 脂質：49.7 g 食塩相当量：10.8 g
6 (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 昼食舌平目のムニエル バター醤油ソース ●マカロニサラダ ●アーモンドと緑野菜のジュース ●パン2種 ●スープ デザート豆腐ハンバーグみぞれ煮 夏野菜添え ●かぼちゃの煮物 ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁 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 デザートエクレア エネルギー：1,602kcal たんぱく質：54.4 g 脂質：47.1 g 食塩相当量：8.6 g
7 (金) FRI		和朝食玉子焼き ●ごぼうサラダ●えびみそ 昼食鮎の田楽焼き ●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 デザート牛肉野菜炒め ●帆立しんじょう ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁 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 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45g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



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。

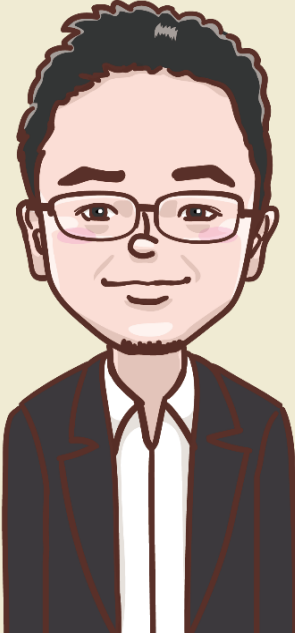
生姜ご飯
高知県の生姜生産量は全国1位です。

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彩で、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。

※当社のご飯は国産米を使用しています。

8

(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●トマトパスタ●食パン●ポタージュ

昼食

オムライス トマトクリームソース

●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●ジャーマンポテト ●スープ

デザート

黒ごまプリン

夕食

白身魚と野菜の甘酢あん

●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：55.2 g 脂質：47.9 g 食塩相当量：8.8 g

9

(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

麻婆豆腐

●春巻き ●ピーマン炒め煮 ●ご飯 ●スープ

デザート

アーモンドケーキ

夕食

メバルの煮付け

●鶏とれんこんの煮物 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

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

10

(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

チキンソテー トマトソース

●サラダ ●ご飯 ●スープ

デザート

プレミアムパフェ

夕食

太刀魚の塩レモン焼き

●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：1,579kcal たんぱく質：68.9 g 脂質：37.4 g 食塩相当量：6.5 g

11

(火)

TUE

山の日



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

冷やし小海老天そば

●炒り豆腐いなり ●チンゲン菜のおかか

デザート

最中

夕食

トンテキ

●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：56.8 g 脂質：40.0 g 食塩相当量：8.7 g

12

(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

チキンカレー

●根菜と大豆のトマト煮 ●野菜ジュース ●スープ

デザート

ふんわりシフォンケーキ

夕食

黄金カレイの利休焼き

●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：53.5 g 脂質：42.1 g 食塩相当量：9.1 g

13

(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

海老フライと白身魚フライ

●汲み上げ湯葉 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

デザート

プリン

夕食

牛肉と野菜のオイスター炒め

●もやしとハムの中中華サラダ ●パイナップル ●ご飯 ●スープ

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

14

(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

ハンバーグ デミグラスソース

●サラダ ●トマトパスタ ●ご飯 ●スープ

デザート

いちごゼリー

夕食

鯖の塩焼き

●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：56.2 g 脂質：45.2 g 食塩相当量：7.8 g



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

10日(月) デザート

黄金桃と あかつきのパフェ

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。

山形県産の黄桃（黄金桃）、東北産の白桃（あかつき）の缶詰を使用した贅沢なパフェです。桃の香りが口いっぱいに広がります。





新メニューNew Menu

12日(水) 夕食

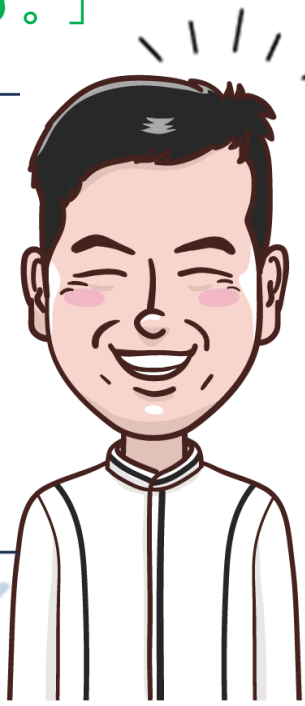
黄金カレイの 利休焼き

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 ●ウインナー●味海苔 昼食そうめん ●とり天ぷら●にしん甘露煮●卵の花 夕食がんもと夏野菜の炊き合わせ ●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 デザートみたらし白玉 エネルギー：1,561kcal たんぱく質：53.3 g 脂質：45.9 g 食塩相当量：10.3 g	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
16 (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 昼食牛丼 ●高野豆腐●さつま芋の甘煮●味噌汁 夕食白身魚のソテーレモン風味 ●コールスロー●マンゴー●ご飯●スープ デザートどら焼き エネルギー：1,660kcal たんぱく質：54.6 g 脂質：40.9 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
17 (月) MON		和朝食つくねの照り焼き ●納豆 昼食豚ロース肉の味噌漬け焼き ●イカと里芋の煮物●野沢菜漬●ご飯●吸い物 夕食巻き寿司 ●牛肉とごぼう煮●黄桃缶●味噌汁 デザート抹茶大納言パウンドケーキ エネルギー：1,626kcal たんぱく質：54.9 g 脂質：41.0 g 食塩相当量：11.3 g	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
18 (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 昼食鶏のハムチーズ包みカツレツ ●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 ●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：62.2 g 脂質：47.8 g 食塩相当量：8.7 g	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
19 (水) WED		和朝食オムレツ ●ポテトサラダ●ふりかけ 昼食豚の生姜焼き ●揚げ豆腐のゆずあん●しば漬●ご飯●味噌汁 夕食メカジキの西京焼き ●里芋の含め煮●小松菜の辛子和え●炊き込みご飯●吸い物 デザート酒饅頭 エネルギー：1,576kcal たんぱく質：58.1 g 脂質：38.6 g 食塩相当量：9.6 g	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
20 (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 昼食冷やし温玉肉うどん ●海老と野菜の塩炒め●いんげんの白和え 夕食いわしのみぞれ煮 ●かぼちゃのそぼろあん●梨●ご飯●味噌汁 デザートレアチーズムース エネルギー：1,547kcal たんぱく質：56.6 g 脂質：46.9 g 食塩相当量：7.4 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
21 (金) FRI		和朝食玉子焼き ●ごぼうサラダ●えびみそ 昼食天ぷら三種盛り ●レバーの甘辛煮●小松菜と湯葉の煮浸し●ご飯●味噌汁 夕食牛肉炒め ●きゅうりとカニの酢の物●昆布巻●ご飯●味噌汁 デザート人形焼 エネルギー：1,594kcal たんぱく質：53.2 g 脂質：40.6 g 食塩相当量：7.7 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



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

●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●トマトパスタ●食パン●ポターージュ

昼食

親子丼

●金平ポテト●白菜のお浸し●味噌汁

デザート

カスタードケーキ

夕食

タラのグリル ねぎとトマトのソース

●コールスロー●オレンジ●ご飯●スープ

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

●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

チーズインハンバーグ

●かぼちゃサラダ●いんげんのバターソテー●ご飯●スープ

デザート

シュークリーム

夕食

赤魚の塩こうじ焼き

●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

●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●ポターージュ

昼食

冷やし中華

●シューマイ●人参ナムル

デザート

はちみつレモンパウンドケーキ

夕食

銀ダラの煮付け

●さつま芋とブロッコリーの和え物●擬製豆腐●ご飯●味噌汁

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

25

(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

サーモンのクリーム煮

●きのこサラダ●マンゴーとパプリカのジュース●神戸屋クロワッサン●スープ

デザート

バームクーヘン

夕食

じゃが芋と鶏の煮物

●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：57.9 g 脂質：48.4 g 食塩相当量：7.6 g

26

(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●ポターージュ

昼食

信州味わい弁当

●スイカ●味噌汁

デザート

大納言ようかん

夕食

太刀魚の香味蒸し

●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：1,546kcal たんぱく質：55.3 g 脂質：30.8 g 食塩相当量：9.1 g

27

(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

ロースカツ

●ビーマンの塩昆布和え●なら漬●ご飯●味噌汁

デザート

なめらかわらび

夕食

鯖の味噌煮

●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

●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●ポターージュ●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●洋梨缶

昼食

ミートソーススパゲティ

●海老とブロッコリーのナッツサラダ●玉ねぎのマリネ●スープ

デザート

チーズパウンドケーキ

夕食

銀ひらすの照り焼き

●ねぎ焼きポン酢●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

SOMPO

キッチン

御献立表

OKONDATE

2026

8月

22日~31日

キッチンからのお知らせ

Kitchen Information

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し上がり下さい。



26日

(水)

昼食

駅弁 ▶ 長野県 松本駅
信州味わい弁当

長野県松本駅の名物駅弁「大糸線の旅」を参考に開発しました。
ご飯の上に、豚肉の味噌焼き、野菜の煮物、玉子焼き、黒豆煮、梅干しをのせたお弁当です。
ご飯には、アントシアニンが豊富な黒米を混ぜており、色鮮やかな紫色をしています。



29

(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

昼食

ビーフステーキ シャリアピンソース 山わさび添え

●コールスロー●トマトパスタ●ご飯●スープ

デザート

グレープゼリー

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：57.3 g 脂質：42.1 g 食塩相当量：9.2 g

30

(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

100時間カレー

●ジャーマンポテト●マンゴー●スープ

デザート

プリン

夕食

鮭の西京焼き

●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：53.0 g 脂質：41.1 g 食塩相当量：7.6 g

31

(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●ポターージュ

昼食

あじの洋風竜田揚げ トマトソース

●かぶのかにあんかけ●セロリの浅漬●ご飯●スープ

デザート

デザートムース (ピーチ)

夕食

豚肉の冷しゃぶポン酢

●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：55.7 g 脂質：49.6 g 食塩相当量：7.4 g