(木)

ブリの照り焼き ●さつま芋の甘煮 ●梅干 野菜オムレツ

●ミートボール ●食パン ●スープ

タラのグリル ねぎソース ●りんごと緑野菜のジュース ●いんげんのバターソテー ●ご飯 ●スープ

タ **豆腐ハンバーグみぞれ煮** 食 ●ピーマン炒め煮 ●キャベツのお浸し ●赤飯 ●味噌汁

パウンドケーキ

赤魚の塩焼き

●カリフラワー甘酢漬 ●納豆

ミネストローネ

●タラモサラダ ●みかん缶 ●パン2種

長崎名物!具沢山ちゃんぽん

●シューマイ ●バナナ

二色練りようかん

抹茶大納言

夕 あじの煮付け

●牛肉の煮物 ●小松菜の磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:67.4g 脂質:31.5g 食塩相当量:10.

目玉焼き

●がんもの含め煮 ●しば漬

●ハム ●クリームパスタ ●食パン ●スープ

(金)



味わい紀行

新潟県

● 魚沼産米おにぎり ● 鮭の焼き漬け ● アスパラ豆腐

● のっぺ汁● 八海山甘酒プリン

レモンゼリー

鶏団子鍋

●いんげんの胡麻和え ●にしん甘露煮 ●ご飯

レギー:1.655kcal たんぱく質:67.0g 脂質:43.8g 食塩相当量:8.1g

(月)



さつま揚げの煮物 ●里芋の含め煮 ●昆布巻

ウインナー玉子巻 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ

カレイと冬野菜のおろし煮

●五目豆腐 ●みかん ●ご飯 ●味噌汁

安納芋の パウンドケーキ

牛肉野菜炒め

●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●味付とろろ ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,560kcal たんぱく質:59.1g 脂質:33.2g 食塩相当量:9.7g



赤魚みぞれ煮

じゃが芋ポタージュ

●きんぴらごぼう ●ふりかけ 麊 ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてハムマヨパン

|サーモンとほうれん草のグラタン

●サラダ ●キウイ ●パン2種 ●スープ

アセロラゼリー

●焼きなすの浸し ●きゅうりとツナの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

着 パンプキンオムレツ

厚揚げの煮物

●人参と玉子の炒め物 ●ゆず大根

食 ●ソーセージ ●食パン ●スープ

白身魚と野菜の甘酢あん

●大豆ひじき煮 ●パイン缶 ●ご飯 ●けんちん汁

最中 黒豆茶

牛肉炒め

●イカとチンゲン菜の塩炒め ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

(火)

(水)



和 朝 食 ●ほうれん草とツナの和え物 ●味海苔 食

●トマトパスタ ●食パン ●スープ

潇 マトウダイのクリームソース

歴 焼きそば

食 ●餃子 ●バナナ ●スープ

黒糖饅頭と じゃこせんべい

赤魚のはぶて焼き ●かぼちゃのそぼろあん ●なすの揚げだし ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,537kcal たんぱく質:56.0g 脂質:40.3g 食塩相当量:9.5g



OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information

昼食



味わい紀行 新潟県

多くの名山と日本海の恵みを受ける新潟県。 海の幸、山の幸はもちろん、ぬくもりあふれる郷土料理を ご用意致しました。

お献立

● おにぎり

魚沼産コシヒカリを 使用したおにぎりです。

●のっぺ汁 新潟県の代表的な

家庭料理です。

●鮭の焼き漬け

江戸時代から 保存食として作られていました。

●アスパラ豆腐

雪解けの水分や豊富な日照により甘いのが特徴 の新潟県産のアスパラを使用した豆腐です。

● 八海山甘酒プリン

八海山甘酒を使用したプリンです。 新潟の雪下にんじんのジュレを添えました。



新メニュー New Menu

豆腐ハンバーグみぞれ煮

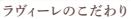
豆腐ハンバーグを生姜香るおろし煮汁で煮込みました。 上品な味付けになっていますのでぜひご賞味ください。



新メニュー New Menu

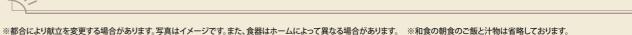
サーモンとほうれん草のグラタン

寒い時期に嬉しいグラタン。サーモンとほうれん草の相性が 抜群です。中にはホクホクのじゃが芋と卵が入っています♪



イベント食(味わい紀行)

私たちは、毎日の食事が待ちどおしくなるよう、バラエティ豊かなイベント食を毎月企画しています。 日本各地の食材や郷土料理を楽しめる人気の"味わい紀行"が皆さんを"素敵な写真旅"へお連れする新たな取り組み。 お食事スペースのTVに地域の名所・名産をお写真でご紹介しています。それはまるで旅行しているかのような観て、味わえる ワクワク体験を是非お楽しみください。



※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、6月中旬~9月中旬、12月~2月下旬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。



●切昆布大豆 ●しば漬

目玉焼き

●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ

じゃが芋と鶏の煮物

かぼちゃの煮物納豆

●きゅうりと焼き穴子の酢の物 ●りんご ●ご飯 ●味噌汁

夕 鯖の塩焼き ●汲み上げ湯葉 ●春菊の胡麻和え ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

赤魚の粕漬け焼き

野菜スープ

●タラモサラダ ●洋梨缶 ●パン2種

八宝菜

●春巻き ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

抹茶生どらやき

京わらび餅

サーモンのけんちん蒸し

●さつま芋のレモン煮 ●なすのお浸し ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,587kcal たんぱく質:63.4g 脂質:36.6g 食塩相当量:7.3g

(金)





じゃがベーコン

おでん

●野菜とツナの炒め煮 ●つぼ漬

じゃがベーコン

●チキンナゲット ●食パン ●スープ

メンチカツとクリームコロッケ

●にしん甘酢漬 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

アーモンド ケーキ

●レバーの甘辛煮 ●いんげんの白和え ●茶飯







つくねの照り焼き

●オクラの胡麻和え ●冬瓜のあんかけ 食

根菜トマトスープ ●マカロニサラダ ●フレンチトースト

チキンカレー

●コールスロー ●野菜ジュース ●スープ

チョコレート プリン

タ **カレイの煮付け** 食 ● イカと里芋の煮物

●イカと里芋の煮物 ●玉子豆腐 ●ご飯 ●味噌汁



ウインナー玉子巻 ●食パン

赤魚みぞれ煮 ●カリフラワー甘酢漬 ^注 ●人参と玉子の炒め物 ●白花豆

●ジャーマンポテト ●ポタージュ

天丼

●筑前煮 ●キウイ ●味噌汁

どらやき

肉豆腐

●白菜のお浸し ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,698kcal たんぱく質:55.1g 脂質:43.5g 食塩相当量:8.9g

あじの味醂焼き●ひじきの煮物 ●大根のそぼろ煮 ●梅干

クラムチャウダー ●みかん缶 ●かぼちゃサラダ
●焼きたてクロワッサン

けんちんうどん

●太巻き ●海老と野菜の塩炒め ●バナナ

クレープ シュゼット

夕 鮭の西京焼き

●牛肉の煮物 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁

(火)

(水)





車麩の煮物

●温泉卵 ●鮭そぼろ

オムレツ

●ハム ●食パン ●スープ

豚ヒレ肉のピカタ

いわしのみぞれ煮

●季節野菜 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

ふんわり ワッフル



OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information



New Dessert

アーモンドケーキ

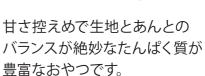
柔らかくしっとりとした口当たりで アーモンドとほんのりメープルの 味わいが楽しめるたんぱく質が 豊富なおやつです。





新おやつ New Dessert

どらやき







新おやつ New Dessert

クレープシュゼット

フランス発祥の温かいおやつです。 クレープにオレンジソースをかけ バニラム一スを添えました。





気温が下がり空気が乾燥する冬も、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等 の感染症による発熱や下痢、嘔吐等で脱水症になりやすい季節です。

「喉の渇きが感じにくい」「体の水分を保持する機能が低下しやすい」など が原因で、身体の水分が不足しがちな高齢者のために、水分補給レシピを紹 介しています。ぜひご覧ください!



※レシピはこちらから





はんぺん玉子とじ ●しば漬 詳 ほうれん草とベーコン炒め ●食パン ●絹揚げとオクラのそぼろあん 食 ●ハッシュドポテト ●ツナサラダ ●スープ

あじのムニエル ポン酢ソース

●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●パイン缶 ●ご飯 ●スーフ

パウンドケーキ

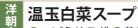
タ 食 ●大根の柚 ●大根の柚子味噌 ●揚げなすの南蛮漬け ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:59.4g 脂質:35.0g 食塩相当量:9.1g



玉子焼き

●きんぴらごぼう
●納豆



●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●パン2種

クリームシチュー

●海老とアボカドのサラダ ●キウイ ●パン2種

黒棒

(土)



ブリの照り焼き

●ソーセージ ●食パン ●スープ

●手造り豆腐 ●洋梨缶 ●味噌汁 サーモンと野菜の味噌煮

●さつま芋の甘煮 ●ふりかけ

カステラ

●ピーマンの塩昆布和え ●赤かぶら漬●ご飯 ●吸い物



じゃがベーコン

じゃがベーコン ●カニ風味サラダ ●チキンナゲット ●食パン ●スープ

●がんもの含め煮 ●つぼ漬 オムライス ハヤシソース

いちご ミルクプリン

肉団子と白菜煮

パンプキンオムレツ

●ミートボール ●マカロニサラダ ●食パン ●スープ

●海老シューマイ ●りんご ●ご飯 ●スープ

米こうじ甘酒と せんべい

|沖目鯛の山椒焼き ●田楽味噌大根煮 ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,637kcal たんぱく質:55.7g 脂質:38.7g 食塩相当量:8.6g



(水)

赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬 ●かぼちゃのそぼろあん ●味海苔

ミネストローネ ●かぼちゃサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてハムマヨパン

ブリ大根

●ちくわと昆布の煮物

●オクラと長芋のおかか和え ●ご飯 ●味噌汁

酒饅頭

タ **ハンバーグ デミグラスソース** 食 ●グリーンサラダ ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ





季節の天ぷら

●人参と玉子の炒め物 ●紫花豆

ピーチゼリー

OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu



クリームシチュー

鶏肉と野菜の旨みが優しい味わいのシチューです。 寒くなるこの季節に心と体を温めてくれます。

新メニュー New Menu



沖目鯛の山椒焼き

山椒のピリッとした風味が食欲をそそる 香り豊かな一品です。



通年出回っているほうれん草やブロッコリー、大根や白菜。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12月は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たらと思います。 冬本番を迎え、寒さが身に染みますが、お体に気を付けて、良いお年をお迎えください。





バイヤーのひとこ

みかんの房の数は、皮をむかなくてもわかります。

ヘタを取ると丸い凹みがありその中には、小さな放射線状の線があり、 その線の数と房の数が同じだと言われているのです。この線は、水分や



養分を運ぶ管でこの管は1つの房に1本ずつ繋がっていて、線の数と房の 数が同じになるわけです。ちなみに、ヘタが簡単に取れてしまうみかんは、鮮度が落ち ている証拠です。また、房の数が多いみかんは甘いとも言われています。今のみかんは 品種改良で種はほとんどなくなりましたが、本来は房の中に種がありました。 房が多 いと言うことは種が多い、つまり優秀な実で甘いと言うことなんです。房の数が増える と、みかんの形は低く扁平になりますのでご参考にしてくださいませ。

(木)

あじの干物 ●冬瓜のあんかけ ●しば漬 ●クリームパスタ ●食パン ●スープ

牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ

●コールスロー ●ごぼうとバナナのジュース ●スープ

ゆずようかん

白身魚のとろろ蒸し ●五目豆腐 ●揚げなすの田楽 ●ご飯 ●味噌汁

いわしの梅煮

猫 野菜スープ

●ポテトサラダ ●みかん缶 ●パン2種

四日市名物!厚切りトンテキ

●かぼちゃの煮物 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁

蒸しパン

●大根のそぼろ煮 ●納豆

タ カレイの照り焼き 食 ●彩なます ●小松菜の磯辺和え ●帆立ご飯 ●味噌汁

欧風ビーフカレー

鮭の塩焼き

●さつま芋の甘煮 ズーマトウダイのクリームソース ●ほうれん草とツナの和え物 ●ゆず大根 🎇 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ

●きのこサラダ ●マンゴー ●スープ

ほうじ茶プリン

鯖の味噌煮

●レバーの甘辛煮 ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●ご飯 ●吸い物

じゃがベーコン

じゃがベーコン

●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ

(土)

23

(金)

(日)

●ひじきの煮物 ●鮭そぼろ

クリスマスランチ

クリスマスチキンのフリカッセ

● ライスコロッケ ● 海老とカリフラワーのマリネ

● ビーツとポテトのサラダ ● 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

クリスマスケーキ

タメバルの煮付け

●もやしとハムのお浸し ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,602kcal たんぱく質:62.8g 脂質:55.6g 食塩相当量:8.1g

まポークビーンズ

●洋梨缶 斄 ●きんぴらごぼう ●白花豆 ●ふりかけ 🏚 ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン

▋あじの塩焼き

赤魚の西京焼き

●鶏とれんこんの煮物 ●焼きなすの浸し ●ご飯 ●味噌汁

クッキーと ココア

タ 青椒肉絲

●春巻き ●オレンジ ●ご飯 ●スープ

エネルギー:1,536kcal たんぱく質:63.8g 脂質:29.4g 食塩相当量:8.6g

(木) THU

26

(月)

(水)



●油揚げとぜんまい煮 ●梅干

目玉焼き

●ソーセージ ●トマトパスタ ●食パン ●スープ

■ 鶏のさっぱり大根おろしダレ

洋梨のタルト

食 ●ブロッコリーの胡麻和え ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁

ちらし寿司

いわしの梅煮

む食●なすの揚げ浸し●しば漬

●大豆の五目煮 ●長芋の肉味噌がけ ●赤だし味噌汁

詳 **ほうれん草とベーコン炒め** ●食ハ食 ●ハッシュドポテト ●マカロニサラダ ●スープ ほうれん草とベーコン炒め ●食パン

和風ミルフィーユカツ

●かぶのかにあんかけ ●りんご ●ご飯 ●味噌汁

シュークリーム

金目鯛の煮付け

●きんぴられんこん ●チンゲン菜のおかか ●ご飯 ●味噌汁



OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information



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。

季節メニュー Seasonal Menu

● クリスマスチキンの フリカッセ

● ライスコロッケ

● 海老とカリフラワーのマリネ

● ビーツとポテトのサラダ

● ローズヒップゼリー

シャンメリー

肉の日 Meat Day

すき焼き

冬のごちそうの定番 すき焼き!甘く煮た具材を、 溶き卵にからめてお召し上がりください。

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。

30

(金)

FRI

31

(土)

SAT



つくねの照り焼き ●野菜とツナの炒め煮 ●味海苔 野菜オムレツ

●ミートボール ●食パン ●スープ

肉の日 すき焼き

●ピーマンの塩昆布和え ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁

赤魚の塩こうじ焼き

●揚げなすの南蛮漬け ●キャベツの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

クラムチャウダー

●かぼちゃサラダ ●白桃缶 ●パン2種

ロールキャベツ

あじの味醂焼き

●かぼちゃの煮物 ●納豆

●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●パン2種

銀ダラの煮付け

●野菜ジュース

鶏もも肉の味噌漬け焼き

●炒り豆腐 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●吸い物

●太巻き ●イカと里芋の煮物 ●みかん



かすてら饅頭

スイートポテト