

1

(木)
THU

和朝食	ブリの照り焼き ●さつまいもと甘煮 ●梅干	洋朝食	野菜オムレツ ●ミートボール ●食パン ●スープ
昼食	鶏もも肉の塩こうじ焼き ●ほうれん草のピーナツ和え ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	夕食	間食 ミルクプリン
夕食	サーモンのけんちん蒸し ●オクラと長芋のおかか和え ●松前漬 ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー: 1,607kcal たんぱく質: 67.4g 脂質: 39.7g 食塩相当量: 7.8g

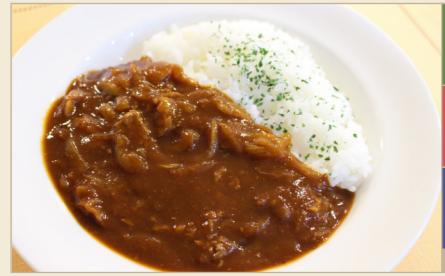
2

(金)
FRI

和朝食	赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬 ●納豆	洋朝食	ミネストローネ ●タラモサラダ ●みかん缶 ●パン2種
昼食	季節の天ぷら ●さつまいもレモン煮 ●水なすの切漬 ●ご飯 ●赤だし味噌汁	夕食	間食 ところてん
夕食	豚ヒレ肉のピカタ ●ピーマンの塩昆布和え ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー: 1,550kcal たんぱく質: 62.1g 脂質: 32.3g 食塩相当量: 6.9g

3

(土)
SAT

和朝食	目玉焼き ●がんもの含め煮 ●しば漬	洋朝食	マトウダイのクリームソース ●食パン ●ボロニアソーセージ ●クリームパスタ ●スープ
昼食	ハヤシライス ●サラダ ●りんごと緑野菜のジュース ●スープ	夕食	間食 レアチーズケーキ
夕食	刺身盛り合わせ ●かぼちゃの煮物 ●きゅうりと蒸し鶏の生姜和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー: 1,667kcal たんぱく質: 65.6g 脂質: 39.8g 食塩相当量: 8.6g

4

(日)
SUN

和朝食	さつま揚げの煮物 ●野菜とツナの炒め煮 ●昆布巻	洋朝食	チキンピカタ ●ツナサラダ ●食パン ●スープ
昼食	冷やし鴨南蛮そば ●太巻き ●五目豆腐 ●バナナ	夕食	間食 黒糖饅頭とじゃこせんべい
夕食	あじの塩焼き ●イカと里芋の煮物 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー: 1,549kcal たんぱく質: 62.5g 脂質: 31.5g 食塩相当量: 11.4g

5

(月)
MON

和朝食	赤魚みぞれ煮 ●きんぴらごぼう ●ふりかけ	洋朝食	じゃが芋ポタージュ ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてクロワッサン
昼食	麻婆なす ●海老シューマイ ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ	夕食	間食 クッキーとココア
夕食	メバルの煮付け ●筑前煮 ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー: 1,544kcal たんぱく質: 55.2g 脂質: 33.1g 食塩相当量: 8.6g

6

(火)
TUE

和朝食	厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●ゆず大根	洋朝食	スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●食パン ●スープ
昼食	アジフライとコロッケ ●きゅうりとカニの酢の物 ●洋梨缶 ●ご飯 ●豚汁	夕食	間食 かぼちゃババロア
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●ピーマン炒め煮 ●冷奴 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー: 1,571kcal たんぱく質: 54.5g 脂質: 34.5g 食塩相当量: 8.4g

7

(水)
WED

和朝食	いわしの梅煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●味海苔	洋朝食	チキンのオーブン焼き ●トマトパスタ ●食パン ●スープ
昼食	豚ロースの塩こうじ焼き ●いんげんの胡麻和え ●ゴールデンキウイ ●ご飯 ●味噌汁	夕食	間食 酒饅頭 黒豆茶
夕食	穴子ちらし寿司 ●かぼちゃのそぼろあん ●ブロッコリーの白和え ●味噌汁		

エネルギー: 1,568kcal たんぱく質: 62.1g 脂質: 32.5g 食塩相当量: 8.1g



御献立表

OKONDATE

2023
6月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節のおやつ Seasonal Dessert

ところてん

初夏にぴったりな清涼感のあるおやつです。キラキラした透明感が見た目から涼しくしてくれます♪



季節メニュー Seasonal Menu

冷やし鴨南蛮そば

旨みたっぷりの合鴨肉とそばの相性は抜群です。たくさんの薬味とともにさっぱりとお召し上がりください。

2日
(金)4日
(日)

栄養士のひとこと



6月は「ところてん」が登場します。俳句では夏の季語にもなることがあるところてんは奈良時代から盛んに食べられていたそうです。地域によって味付けも異なり、関東では酢醤油や三杯酢をかけた食べ方が多いようですが、関西地方では黒蜜をかけた食べ方も親しまれています。また腸内環境を整える水溶性食物繊維と腸の蠕動運動を活発にする不溶性食物繊維の両方の性質をもち、お腹の働きを助けてくれる食材でもあります。ツルツルといただけるので食欲の落ちやすい、これから暑い時期にぴったりです。

管理栄養士 宮本

こだわり 季節の食材を使用したお料理

お料理は昔から季節の食材を中心に献立が組み立てられていました。現在では技術などの進歩により一年を通して様々な野菜や果物を目にする機会が多くなっていますが、「旬の食材」には豊富な栄養素や味や色も濃く鮮やかな見た目、新鮮さでみずみずしさがあるなど良いことが沢山あります。そんな「旬の食材」を取り入れたお料理で四季折々の情緒を感じながら楽しい時間をお過ごしください。

*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。 *和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
*栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日の合計値です。
*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。

8

(木) THU



和朝食	揚げ豆腐 ●切昆布大豆 ●しば漬	洋朝食	目玉焼き ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ
昼食	カレイと夏野菜のおろし煮 ●鶏とれんこんの煮物 ●味付とろろ ●ご飯 ●味噌汁	間食	抹茶大納言
夕食	牛肉炒め ●オクラのお浸し ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	パウンドケーキ	エネルギー: 1,566kcal たんぱく質: 54.5g 脂質: 40.3g 食塩相当量: 8.6g

9

(金) FRI



和朝食	赤魚の粕漬け焼き ●かぼちゃの煮物 ●納豆	洋朝食	野菜スープ ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●パン2種
味わい紀行 和歌山県			
夕食	●紀州南高梅うどん ●胡麻豆腐金山寺みそ ●太刀魚の焼き漬け梅風味 ●熊野の高菜いなり ●わかやまポンチ	間食	黒棒

10

(土) SAT



和朝食	じゃがベーコン ●野菜とツナの炒め煮 ●つぼ漬	洋朝食	じゃがベーコン ●チキンナゲット ●食パン ●スープ
昼食	メンチカツとクリームコロッケ ●なすり休煮 ●バナナ ●ご飯 ●いわしのつみれ汁	間食	
夕食	握り寿司 ●鰻の茶碗蒸し ●きんぴられんこん ●味噌汁	カステラ	

11

(日) SUN



和朝食	つくねの照り焼き ●冬瓜のあんかけ ●オクラの胡麻和え	洋朝食	根菜トマトスープ ●マクロニサラダ
昼食	オムライス ハヤシソース ●コールスロー ●野菜ジュース ●スープ	間食	黒ごまプリン
夕食	スズキの塩焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁		

12

(月) MON



和朝食	赤魚みぞれ煮 ●カリフラワー甘酢漬 ●人参と玉子の炒め物 ●白花豆	洋朝食	チキンピカタ ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポタージュ
昼食	青椒肉絲 ●餃子 ●フルーツヨーグルト ●ご飯 ●スープ	間食	
夕食	鯖の味噌煮 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●なら漬 ●炊き込みご飯 ●吸い物		最中

13

(火) TUE



和朝食	あじの味噌焼き ●ひじきの煮物 ●大根のそぼろ煮 ●梅干	洋朝食	クラムチャウダー ●みかん缶 ●かぼちゃサラダ ●焼きたてハムマヨパン
昼食	タラのグリル ねぎとフレッシュトマトのソース ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●洋梨缶 ●ご飯	間食	アーモンド ケーキ
夕食	牛丼 ●高野豆腐 ●白菜と人参の胡麻和え ●味噌汁		

14

(水) WED



和朝食	車麩の煮物 ●温泉卵 ●ふりかけ	洋朝食	オムレツ ●ボロニアソーセージ ●食パン ●スープ
昼食	そうめん ●かき揚げ ●にしん甘露煮 ●パイン缶	間食	
夕食	太刀魚の塩レモン焼き ●牛肉の煮物 ●ほうれん草とカニのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		二色練り ようかん



御献立表

OKONDATE

2023
6月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

味わい紀行 和歌山県



9日
(金)



南北に伸びる和歌山県は、海・山・川に恵まれ、世界遺産をはじめとする歴史的観光スポットやグルメなど旅の醍醐味にあふれた県です。そんな和歌山県の味わい紀行のテーマは収穫量日本一紀州の梅づくし、世界遺産に登録されている熊野・熊野古道、高野山です。梅の味わいや世界遺産ゆかりのメニューをぜひご堪能ください。

● 紀州南高梅うどん

麺自体に和歌山県産の南高梅が練り込まれており、食べるとふんわりと梅風味を感じられます。

● 熊野の高菜いなり

熊野・熊野古道のある熊野地域に伝わる「めはり寿司」をイメージしました。

● 太刀魚の 焼き漬け梅風味

和歌山県は全国でも有数の太刀魚の産地です。

● 胡麻豆腐金山寺みそ

高野山で修行中の僧侶の食事である精進料理には、弘法大師もたいそう気に入つておられた「胡麻豆腐」が必ずといってよいほど並びます。

● わかやまポンチ

梅と地元のフルーツを使用したご当地スイーツです。

新メニュー New Menu



13日
(火)

コーンの冷製豆乳ポタージュ

昼食

食欲が落ちてくる暑い時にもさっぱりと召し上がっていただける冷製ポタージュです。生クリーム、バターは使用せず、豆乳で素材の味を引き出しています。

15

(木)
THU

和朝食	はんぺん玉子とじ ●しば漬 洋朝食 ●絹揚げとオクラのそぼろあん	ほうれん草とベーコン炒め ●食パン ●ハッシュドポテト ●ツナサラダ ●スープ
昼食	ハンバーグ デミグラスソース ●玉ねぎのマリネ ●メロン ●ご飯 ●スープ	間食 ココナッツ マンゴーパフェ
夕食	刺身盛り合わせ ●かぼちゃの煮物 ●白胡麻豆腐 ●ご飯 ●味噌汁	

エネルギー: 1,622kcal たんぱく質: 63.3g 脂質: 39.9g 食塩相当量: 7.8g

16

(金)
FRI

和朝食	だし巻き玉子 洋朝食 ●きんぴらごぼう ●納豆	温玉白菜スープ ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●パン2種
昼食	豚ロース肉の味噌漬け焼き ●大豆の五目煮 ●キウイ ●ご飯 ●吸い物	間食 シュークリー
夕食	がんもと夏野菜の炊き合わせ ●カリフラワーの柚子胡椒 ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●味噌汁	

エネルギー: 1,603kcal たんぱく質: 62.0g 脂質: 46.8g 食塩相当量: 8.6g

17

(土)
SAT

和朝食	ブリの照り焼き 洋朝食 ●さつまいの甘煮 ●ふりかけ	目玉焼き ●ウインナー ●食パン ●スープ
昼食	欧風ビーフカレー ●海老とアボカドのサラダ ●スープ	間食 紅茶ゼリー
夕食	カレイの照り焼き ●卯の花 ●小松菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁	

エネルギー: 1,602kcal たんぱく質: 57.5g 脂質: 38.1g 食塩相当量: 7.5g

18

(日)
SUN

和朝食	じゃがベーコン 洋朝食 ●がんもの含め煮 ●つぼ漬	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
昼食	行事食 父の日御膳	
夕食	●鶏ももの山椒焼き ●桜海老ご飯 ●お造り ●煮物 ●吸い物 ●ビール風りんごゼリー	間食 オレンジ シャーベット

エネルギー: 1,609kcal たんぱく質: 69.3g 脂質: 31.0g 食塩相当量: 9.3g

19

(月)
MON

和朝食	肉団子と白菜煮 洋朝食 ●昆布巻 ●油揚げとせんまい煮	スペニッシュオムレツ ●食パン ●ミートボール ●マカロニサラダ ●スープ
昼食	ねぎとろ丼 ●ちぎり天煮物 ●きゅうりぬか漬 ●味噌汁	間食 かすてら饅頭
夕食	蒸し鶏の香味ダレ ●そら豆としめじ炒め ●オレンジ ●ご飯 ●スープ	

エネルギー: 1,587kcal たんぱく質: 64.7g 脂質: 36.3g 食塩相当量: 9.4g

20

(火)
TUE

和朝食	赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬 洋朝食 ●かぼちゃのそぼろあん ●味海苔	ミネストローネ ●ヨーグルト ●タラモサラダ ●焼きたてクロワッサン
昼食	冷やし中華 ●シーチキン ●白桃缶	間食 あんみつ
夕食	牛肉野菜炒め ●五目豆腐 ●ほうれん草のおかか ●ご飯 ●味噌汁	

エネルギー: 1,571kcal たんぱく質: 57.6g 脂質: 39.6g 食塩相当量: 9.9g

21

(水)
WED

和朝食	厚揚げの煮物 洋朝食 ●人参と玉子の炒め物 ●紫花豆	スクランブルエッグ ●ポロニアソーセージ ●食パン ●ポタージュ
昼食	天丼 ●筑前煮 ●セロリの浅漬 ●味噌汁	間食 レモンゼリー
夕食	四日市名物! 厚切りトンテキ ●いんげんの白和え ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁	

エネルギー: 1,663kcal たんぱく質: 53.6g 脂質: 42.6g 食塩相当量: 8.3g

御献立表

OKONDATE

2023
6月

15日～21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

Happy Father's Day 行事食 父の日御膳

新メニュー New Menu

ココナッツ
マンゴーパフェ

昼食 6月18日は父の日。

「いつもありがとう」の気持ちを込めて、夏にぴったりの
彩り豊かな御膳をお届けします！

18日
(日)

15日
(木)

南国リゾートをイメージしたココナツムースを使用し、ココナツミルクの甘い香りとマンゴーの酸味が良く合うおやつです。

お献立

● 鶏ももの山椒焼き 山椒がピリッと効いた照り焼きです。

● お造り 湯引きして旨みを閉じ込め、タレに漬けたまぐろの漬けと、風味良く仕上げたあじのなめろうです。

● 煮物 大根、里芋、人参を上品な味に仕上げました。

● 桜海老ご飯 香り豊かな桜海老ご飯です。

● 吸い物 ビール風りんごゼリー ビールに見立てたりんごゼリーです。

バイヤーのひとこと

トマトは、南米アンデスの高地が発祥という説があります。16世紀にヨーロッパへ渡りましたが、「未知の大陸からやってきた異臭を放つ植物」と冷遇した時代もあったとか。確かに、苦手な人にはトマト独特の香りが異臭と感じられるかもしれませんね。普段私たちが食べているトマト、世界には10,000万種類を超えるトマトの品種があるようです。その内日本では約240種類が栽培されています。フランスでは「愛のりんご」イタリアでは「黄金のりんご」と呼ばれているトマト。トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざはご存知でしょうか？ トマトを食べると健康体になり、病院に行く必要がなくなってしまうので、医者の稼ぎがなくなってしまうという意味なんです。まさに万能野菜、ですね。

担当 今村

2023

6月
22日～30日

22

(木)
THU

和朝食	あじの干物 ●冬瓜のあんかけ ●しば漬	洋朝食	チキンピカタ ●クリームパスタ ●食パン ●スープ
昼食	牛肉とごぼうの柳川風 ●大根とホッキ貝の酢の物 ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁	洋朝食	
夕食	しらす丼 ●手造り豆腐胡麻 ●もやしとハムのお浸し ●味噌汁	間食	京わらび餅

エネルギー: 1,623kcal たんぱく質: 63.8g 脂質: 39.7g 食塩相当量: 9.8g

23

(金)
FRI

和朝食	いわしの梅煮 ●大根のそぼろ煮 ●納豆	洋朝食	野菜スープ ●ポテトサラダ ●みかん缶 ●パン2種
昼食	海老チリ ●ほうれん草ナマル ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ	洋朝食	
夕食	豆腐ハンバーグ きのこソース ●イカと里芋の煮物 ●たくあん ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁	間食	人形焼

エネルギー: 1,610kcal たんぱく質: 61.3g 脂質: 32.4g 食塩相当量: 9.1g

24

(土)
SAT

和朝食	鮭の塩焼き ●さつま芋の甘煮	洋朝食	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
昼食	親子丼 ●プロッコリーの白和え ●マンゴー ●味噌汁	洋朝食	●ツナサラダ ●食パン ●スープ
夕食	刺身盛り合わせ ●長芋の白煮 ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁	間食	チーズ パウンドケーキ

エネルギー: 1,558kcal たんぱく質: 66.2g 脂質: 36.2g 食塩相当量: 8.3g

25

(日)
SUN

和朝食	揚げ豆腐 ●油揚げとせんまい煮 ●梅干	洋朝食	目玉焼き ●トマトパスタ
昼食	豚角煮 ●キャベツと人参のお浸し ●ピーマン炒め煮 ●ご飯 ●味噌汁	洋朝食	
夕食	沖目鯛の山椒焼き ●汲み上げ湯葉 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁	間食	どら焼き

エネルギー: 1,620kcal たんぱく質: 54.4g 脂質: 49.6g 食塩相当量: 8.4g

26

(月)
MON

和朝食	赤魚の西京焼き ●きんぴらごぼう ●白花豆 ●ふりかけ	洋朝食	ポークビーンズ ●洋梨缶
昼食	牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ ●海老とプロッコリーのナッツサラダ ●バナナ ●スープ	洋朝食	●ごぼうサラダ ●焼きたてハムマヨパン
夕食	銀だらの煮付け ●玉子豆腐 ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁	間食	バームクーヘン

エネルギー: 1,553kcal たんぱく質: 59.9g 脂質: 49.0g 食塩相当量: 8.4g

27

(火)
TUE

和朝食	じゃがベーコン ●ひじきの煮物 ●たらこ	洋朝食	じゃがベーコン ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ
昼食	さわらの南蛮煮 ●さつま芋のレモン煮 ●べったら漬 ●ご飯 ●味噌汁	洋朝食	
夕食	ポークソテー トマトサルサ ●コールスロー ●キウイ ●ご飯 ●スープ	間食	マンゴープリン

エネルギー: 1,642kcal たんぱく質: 56.0g 脂質: 45.2g 食塩相当量: 7.9g

28

(水)
WED

和朝食	いわしの梅煮 ●なすの揚げ浸し ●しば漬	洋朝食	ほうれん草とベーコン炒め ●食パン
昼食	鶏もも肉の味噌漬け焼き ●炒り豆腐 ●昆布巻 ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁	洋朝食	
夕食	鮭の塩焼き ●レバーの甘辛煮 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁	間食	米こうじ甘酒とせんべい

エネルギー: 1,578kcal たんぱく質: 67.3g 脂質: 35.4g 食塩相当量: 7.7g



御献立表

OKONDATE

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

27日
(火)

新メニュー New Menu



ポークソテー トマトサルサ

夕食

サルサとはスペイン語でソースを意味します。
ポークソテー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しました。

29日
(木)

肉の日 Meat Day



ジンギスカン

昼食

北海道でよく食べられている羊肉を使った料理です。ワインの風味豊かなタレに漬け込んだやわらかい羊ロース肉を、たくさんの野菜とともに召し上がりください。

29

(木)
THU

つくねの照り焼き

●野菜とツナの炒め煮 ●味海苔

スパニッシュオムレツ

●ミートボール ●食パン ●スープ

肉の日 ジンギスカン
●ブルーンヨーグルト
●いんげんのバターソテー ●ご飯 ●スープ

●いわしのみぞれ煮
●卯の花 ●プロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

苺アイス

30

(金)
FRI

あじの味噌焼き

●かぼちゃの煮物 ●納豆

クラムチャウダー

●かぼちゃサラダ ●白桃缶 ●パン2種

●ポークカレー
●海老とアスパラ炒め ●野菜ジュース ●スープ

●金目鯛の煮付け
●湯葉の酢の物 ●きんぴられんこん ●ご飯 ●味噌汁

キャラメルプリン