

1 (日) SUN

選べる昼食

A じゃがベーコン ●がんもの含め煮 ●つぼ漬

B じゃがベーコン ●チキンナゲット ●カニ風味サラダ ●食パン ●スープ

和朝食

昼食 **A** 牛肉とごぼうの柳川風 **B** タラのグリル ねぎとフレッシュトマトのソース ●かぶの梅和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 鯖の塩焼き ●かぼちゃの煮物 ●キャベツと人参の生姜和え ●赤飯 ●味噌汁

間食 水ようかん

エネルギー:1,672kcal たんぱく質:54.3g 脂質:48.7g 食塩相当量:9.5g

2 (月) MON

選べる昼食

A 肉団子と白菜煮 ●昆布巻 ●油揚げとぜんまい煮

B スパニッシュオムレツ ●ミートボール ●マカロニサラダ ●食パン ●スープ

和朝食

昼食 **A** 鶏もも肉のジューシー唐揚げ **B** 太刀魚の塩レモン焼き ●さつまいもとれんこんの和え物 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 サーモンのけんちん蒸し ●オクラのお浸し ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 安納芋のパウンドケーキ

エネルギー:1,634kcal たんぱく質:59.7g 脂質:40.6g 食塩相当量:8.3g

3 (火) TUE

選べる昼食

A 赤魚の塩焼き ●かぼちゃのそぼろあん ●カリフラワー甘酢漬 ●味海苔

B ミネストローネ ●タラモサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてハムマヨパン

和朝食

昼食 **A** まぐろの漬け丼 **B** 親子丼 ●レバーの甘辛煮 ●りんご ●味噌汁

夕食 豚の生姜焼き ●切干大根煮 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 みたらし白玉

エネルギー:1,580kcal たんぱく質:69.2g 脂質:31.0g 食塩相当量:8.8g

4 (水) WED

選べる昼食

A 厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●紫花豆

B ス克蘭ブルエッグ ●ポロニアソーセージ ●食パン ●ポターージュ

和朝食

昼食 **A** カレイと秋野菜のおろし煮 **B** 豚ロースの塩こうじ焼き ●高野豆腐 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁

夕食 鶏とキャベツの味噌炒め ●きゅうりと車麩の酢の物 ●洋梨缶 ●ご飯 ●吸い物

間食 人形焼・黒豆茶

エネルギー:1,562kcal たんぱく質:55.6g 脂質:27.5g 食塩相当量:8.6g

5 (木) THU

選べる昼食

A あじの干物 ●冬瓜のあんかけ ●しば漬

B チキンピカタ ●クリームパスタ ●食パン ●スープ

和朝食

昼食 **A** 焼きそば **B** 八宝菜(ご飯) ●餃子 ●ぶどう ●スープ

夕食 赤魚の塩こうじ焼き ●長芋とオクラの磯辺和え ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒糖饅頭とじゃこせんべい

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:58.3g 脂質:43.9g 食塩相当量:10.0g

6 (金) FRI

選べる昼食

A いわしの梅煮 ●納豆 ●大根のそぼろ煮

B 野菜スープ ●ポテトサラダ ●みかん缶 ●パン2種

和朝食

昼食 **A** 海老フライとかぼちゃコロッケ **B** 宮崎名物!チキン南蛮 ●もやしとハムのお浸し ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 牛丼 ●玉子豆腐 ●小松菜のおかか ●味噌汁

間食 コーヒーゼリー

エネルギー:1,693kcal たんぱく質:57.5g 脂質:46.7g 食塩相当量:10.1g

7 (土) SAT

選べる昼食

A だし巻き玉子 ●さつまいもの甘煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●つぼ漬

B タラのクリーム煮 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ

和朝食

昼食 **A** 四日市名物!厚切りトンテキ **B** 白身魚と野菜の甘酢あん ●春雨サラダ ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 刺身盛り合わせ ●豆腐のかにあんかけ ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 芋ようかん

エネルギー:1,545kcal たんぱく質:66.4g 脂質:31.4g 食塩相当量:7.2g



御献立表

OKONDATE

2023
10月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



2日 (月)

新メニュー New Menu

シェフおすすめ 秋の訪れを感じる副菜です♪

さつまいもとれんこんの和え物

昼食

さつまいもとれんこんを使用した和え物です。2種のドレッシングとブレンドすることで、酸味と甘みのバランスが取れた味に仕上げました。

7日 (土)

季節のおやつ Seasonal Dessert

芋ようかん

間食

素材が持つ自然な風味を活かした芋ようかんをご用意しました。



バイヤーのひとこと

【さつまいも】

食欲の秋は美味しい食べ物がたくさんありますが、中でも代表的なのが「サツマイモ」ですね。「サツマイモって炭水化物だし、甘みもあるしとりそう・・・」なんとなくそんなイメージがありますが、実は白米よりもカロリーが低く、美容に嬉しい食物繊維とビタミンCが豊富なんです。食べ過ぎたり、砂糖をたっぷり使ったスイーツにして食べたりしたら太ってしまうかもしれませんが、サツマイモそのものの甘みを楽しむ分には、ダイエットの敵ではないのです。また、サツマイモはおいしいですが、食べた後にでるおならが気になりますね。でも、サツマイモを消化する時に発生するガスの種類は炭酸ガスで、臭さの素になるアンモニアがほとんど含まれていないのでその時のおならは臭くならないといわれています。



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日分の合計値です。 ※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きます。
 ※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。 ※栄養価は昼食Aを選択した場合のものを掲載しています。

8 (日) SUN

選べる昼食

和朝食 赤魚の西京焼き ●油揚げとぜんまい煮 ●梅干

洋朝食 目玉焼き ●ウインナー ●トマトパスタ ●食パン ●スープ

昼食 **A** 麻婆豆腐 **B** 白身魚のとろろ蒸し ●シューマイ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

夕食 メバルの煮付け ●筑前煮 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 ごま団子

エネルギー:1,609kcal たんぱく質:64.2g 脂質:34.8g 食塩相当量:9.1g

9 (月) MON

選べる昼食

和朝食 揚げ豆腐 ●ふりかけ ●きんぴらごぼう ●白花豆

洋朝食 ポークビーンズ ●ごぼうサラダ ●洋梨缶 ●焼きたてクロワッサン

昼食 **A** 天丼 **B** いわしのみぞれ煮(ご飯) ●ほうれん草のおかか ●パイン缶 ●味噌汁

夕食 牛肉炒め ●きゅうりとカニの酢の物 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

間食 かすてら饅頭

エネルギー:1,653kcal たんぱく質:53.9g 脂質:43.1g 食塩相当量:9.0g

10 (火) TUE

選べる昼食

和朝食 ジャガベーコン ●ひじきの煮物 ●たらこ

洋朝食 ジャガベーコン ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポターージュ

昼食 **A** 和風ミルフィーユカツ **B** 舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●大根の柚子味噌 ●高菜漬 ●味噌汁 ●ご飯 (Bはパン2種)

夕食 さんまの塩焼き ●卵の花 ●白菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 キャラメルプリン

エネルギー:1,652kcal たんぱく質:59.9g 脂質:45.5g 食塩相当量:9.5g

11 (水) WED

選べる昼食

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 ●スープ ●マカロニサラダ ●ハッシュドポテト ●食パン

昼食 **A** ハンバーグデミグラスソース **B** 太刀魚のポワレ 地中海風 ●玉ねぎのマリネ ●ご飯 ●スープ ●メロンヨーグルトと緑野菜のジュース

夕食 カレイの煮付け ●もやしと水菜の梅和え ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁

間食 チーズパウンドケーキ

エネルギー:1,613kcal たんぱく質:61.4g 脂質:38.6g 食塩相当量:7.9g

12 (木) THU

選べる昼食

和朝食 つくねの照り焼き ●野菜とツナの炒め煮 ●味海苔

洋朝食 スペニッシュオムレツ ●ミートボール ●食パン ●スープ

昼食 **行事食** オータムランチ ●ほうれん草ポターージュ ●サーモンソテー ●秋野菜のサラダ ●焼りんご ●パン

夕食 鶏のさっぱり大根おろしダレ ●いんげんのおかか和え ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁

間食 レモンゼリー

エネルギー:1,612kcal たんぱく質:58.4g 脂質:47.4g 食塩相当量:8.4g

13 (金) FRI

選べる昼食

和朝食 あじの味醂焼き ●納豆 ●かぼちゃの煮物

洋朝食 クラムチャウダー ●かぼちゃサラダ ●白桃缶 ●パン2種

昼食 **A** 豚ロース肉の味噌漬け焼き **B** がんもと秋野菜の炊き合わせ ●ブロッコリーの胡麻和え ●マンゴー ●ご飯 ●吸い物

夕食 鯛の塩焼き ●れんこんと昆布の煮物 ●白菜のお浸し ●栗ご飯 ●味噌汁

間食 黒棒

エネルギー:1,562kcal たんぱく質:69.8g 脂質:31.3g 食塩相当量:7.3g

14 (土) SAT

選べる昼食

和朝食 赤魚みぞれ煮 ●さつま芋の甘煮 ●絹揚げとオクラのそぼろあん ●つぼ漬

洋朝食 オムレツ ●タラモサラダ ●食パン ●スープ

昼食 **A** 鶏ももの照り焼き **B** メバルの煮付け ●揚げなすの南蛮漬 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 握り寿司 ●牛肉の煮物 ●ほうれん草の白和え ●味噌汁

間食 パームクーヘン

エネルギー:1,556kcal たんぱく質:61.9g 脂質:38.6g 食塩相当量:9.6g



御献立表

OKONDATE

2023
10月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



行事食 **昼食**
オータムランチ

旬の味覚を使い、秋を満喫できるメニューです。

MENU

- **サーモンソテー**
サーモンに岩塩やハーブを混ぜた塩をかけて焼き上げました。お好みでレモンも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。
- **ほうれん草ポターージュ**
クリーミーでコクのある彩り鮮やかなポターージュです。
- **パン**
- **焼りんご**
りんごを焼くことでやわらかく、ジュワッと甘みが増しています。



11日 (水)

手作りジュース Homemade Drink

メロンヨーグルトと緑野菜のジュース **昼食**

1杯で野菜40g相当が摂れるジュースです。メロンや緑野菜の風味を活かしつつ、ヨーグルトを合わせて飲みやすくしました。

栄養士のひとこと

10月からりんごが登場します。そのまま召し上がることができるほか、ジュースやケーキ、料理のかくし味にも使用されることがあり、馴染み深い果物ですね。りんごは「1日1個のりんごは医者や遠ざける」というイギリスのことわざがあるように、生活習慣病に効果があるとされている食物繊維やカリウムを含有しています。また虫歯になりにくくする効果も期待されている果物です。そんな魅力あふれるりんごをぜひお召し上がりください。



管理栄養士 宮本

15

(日) SUN



和朝食 揚げ豆腐 ●切干大根煮 ●ふりかけ

洋朝食 ス克蘭ブルエッグ ●ウインナー ●食パン ●スープ

昼食 A 牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ B 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 ●野菜ジュース ●スープ

夕食 沖目鯛の塩こうじ焼き ●レバーの甘辛煮 ●長芋の塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 紅茶ゼリー

エネルギー:1,542kcal たんぱく質:60.7g 脂質:48.7g 食塩相当量:8.7g

16

(月) MON



和朝食 肉団子と白菜煮 ●切昆布大豆 ●しば漬

洋朝食 温玉白菜スープ ●ポテトサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてハムヨパン

昼食 A 油淋鶏 B あじのムニエル ポン酢ソース ●人参ナムル ●キウイ ●ご飯 ●スープ

夕食 あじの塩焼き ●秋野菜のサラダ味噌ドレッシング ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 アーモンドケーキ

エネルギー:1,564kcal たんぱく質:63.0g 脂質:38.6g 食塩相当量:8.3g

17

(火) TUE



和朝食 車麩の煮物 ●オクラの胡麻和え ●たらこ

洋朝食 ジャガベーコン ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ

昼食 A 欧風ビーフカレー(スープ) B きつねそば ●コールスロー ●パイン缶

夕食 刺身盛り合わせ ●鶏とれんこんの煮物 ●小松菜と湯葉の煮浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 キャラメルりんごパフェ

エネルギー:1,696kcal たんぱく質:60.7g 脂質:46.4g 食塩相当量:8.5g

18

(水) WED



和朝食 はんぺん玉子とじ ●なすの揚げ浸し ●つぼ漬

洋朝食 ほうれん草とベーコン炒め ●チキンナゲット ●食パン ●スープ

昼食 A ねぎとろ丼 B そぼろ三色丼 ●かぼちゃの煮物 ●ブロッコリーの白和え ●味噌汁

夕食 ジャガ芋と鶏の煮物 ●大豆の五目煮 ●柿 ●ご飯 ●味噌汁

間食 二色練りようかん

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:60.2g 脂質:23.0g 食塩相当量:9.3g

19

(木) THU



和朝食 ブリの照り焼き ●さつま芋の甘煮 ●梅干

洋朝食 目玉焼き ●ミートボール ●食パン ●スープ

昼食 味わい紀行 熊本県 ●あか牛ハンバーグ ●くまモンマンゴープリン ●トマトサラダ あかもくドレッシング ●ご飯 ●だご汁

夕食 金目鯛の煮付け ●オクラのお浸し ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 わらび餅

エネルギー:1,688kcal たんぱく質:65.1g 脂質:44.0g 食塩相当量:7.7g

20

(金) FRI



和朝食 赤魚の塩焼き ●納豆 ●カリフラワー甘酢漬

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 A 東京醤油ラーメン B 長崎名物! 具沢山ちゃんぽん ●餃子 ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●バナナ

夕食 タラのグリル ねぎソース ●いんげんのバターソテー ●ブルーベリーヨーグルト ●ご飯 ●スープ

間食 洋梨のタルト

エネルギー:1,544kcal たんぱく質:64.1g 脂質:40.6g 食塩相当量:8.4g

21

(土) SAT



和朝食 目玉焼き ●しば漬 ●がんもの含め煮

洋朝食 マトウダイのクリームソース ●スープ ●ポロニアソーセージ ●クリーム Pasta ●食パン

昼食 A 季節の天ぷら B 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●いんげんの胡麻和え ●洋梨缶 ●ご飯 ●豚汁

夕食 肉じゃが ●かぶのかにあんかけ ●小松菜の辛子和え ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

間食 柿ゼリー

エネルギー:1,583kcal たんぱく質:55.5g 脂質:37.4g 食塩相当量:7.1g



御献立表

OKONDATE

2023 10月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



19日 (木)

お献立

- あか牛ハンバーグ
あか牛は、阿蘇地域を中心に放牧で育てられた褐色和種といわれる固有種です。赤身が多く、旨みと柔らかさを兼ね備えています。
- トマトサラダ あかもくドレッシング
熊本県はトマトの収穫量が全国1位。有明海ではよく採れる海藻「あかもく」をドレッシングに使用しました。
- だご汁
鶏肉、野菜などと共に団子を加え煮込んだ、醤油仕立ての熊本県の郷土の汁物です。
- ご飯
- くまモンマンゴープリン
熊本県のご当地キャラクターである「くまモン」とコラボしたデザートです。

味わい紀行 熊本県

昼食

世界有数のカルデラを誇る阿蘇があることから、「火の国」と呼ばれている熊本県。阿蘇の活火山から生み出された美しい山々や草原などの雄大な景観は、見るものを圧倒します。また2011年3月の九州新幹線全線開業をきっかけに生まれた熊本県のご当地キャラクター、くまモン。やんちゃで好奇心いっぱいの男の子でその人気はとどまることを知らず、熊本県内はもちろん日本各地、さらには世界へと活躍の場を広げています。そんな熊本県で親しまれている食材を使用したお料理をご用意致しました。

新メニュー New Menu



16日 (月)

秋野菜のサラダ 味噌ドレッシング

夕食

旬の野菜をローストした一皿で野菜60g以上が摂れるサラダです。しっとりとした食感を残しつつ、香ばしく風味のよい仕上がりになっています。



17日 (火)

キャラメルりんごパフェ

間食

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に仕上げました。ヨーグルトを加えることで重くなりすぎず、すっきりとした後味になっています。

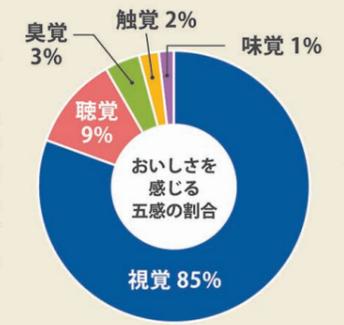
ラヴィーレのこだわり



科学の食事④『おいしさの秘密』

おいしさは五感で感じる

人は食べ物を味覚だけでおいしいと判断していません。風味などの食べ物の味と匂いを組み合わせ、そして他の感覚器官からの情報と結び付けて快い体験をします。食べ物を口にする際、視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚の五感を通じて食べ物を認識します。舌で感じる味覚以外にパンが焼ける香ばしい香りや柑橘類の酸っぱい香りなどの嗅覚、料理の温度や「ふわふわ、パリパリ」などの舌で感じる触覚、肉を焼く「ジュージュ」などの音を感じる聴覚、食材の形や料理の彩り、盛り付けのきれいさの視覚。このように、味覚だけでなく五感を活用して料理を味わっています。しかもその五感が感じる割合は、視覚85%、聴覚、9%、触覚2%、嗅覚3%、味覚1%とされています。意外にも、味覚の割合は一番低く、もっともおいしさを感じるのは視覚なのです。これからも、彩りの良い料理、きれいな盛り付けなど、五感で感じて頂ける料理をお届けします。



22 (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 A 豚角煮(ご飯) B 山かけ丼 ●キャベツと人参のお浸し ●マンゴー ●味噌汁

夕食 鮭の塩焼き ●牛肉とごぼう煮 ●高野豆腐 ●ご飯 ●味噌汁

間食 酒饅頭

エネルギー:1,574kcal たんぱく質:57.2g 脂質:38.2g 食塩相当量:9.1g

23 (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 ●焼きたてクロワッサン ●黄桃缶

昼食 A 広島県産カキフライ B 麩豚と秋野菜のロースト ●田楽味噌大根煮 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁

夕食 青椒肉絲 ●海老シューマイ ●もやしとハムの中華サラダ ●ご飯 ●スープ

間食 だら焼き

エネルギー:1,645kcal たんぱく質:54.2g 脂質:39.3g 食塩相当量:9.6g

24 (火) TUE

和朝食 厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●つぼ漬

洋朝食 スパニッシュオムレツ ●ウイナー ●食パン ●スープ

昼食 A はらこ飯 B 牛丼 ●筑前煮 ●オレンジ ●赤だし味噌汁

夕食 牛肉野菜炒め ●ちくわと昆布の煮物 ●白菜の梅和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 カステラ

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:55.6g 脂質:33.7g 食塩相当量:9.2g

25 (水) WED

和朝食 いわしの梅煮 ●味海苔 ●ほうれん草とツナの和え物

洋朝食 目玉焼き ●トマトパスタ ●食パン ●スープ

昼食 A けんちんうどん B 鯖の味噌煮(ご飯・吸い物) ●炒り豆腐いなり ●カリフラワーの柚子胡椒 ●バナナ

夕食 銀ダラと秋野菜の朴葉焼き ●牛肉の煮物 ●なすの揚げだし ●ご飯 ●吸い物

間食 抹茶大納言 パウンドケーキ

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:57.5g 脂質:46.1g 食塩相当量:9.7g

26 (木) THU

和朝食 揚げ豆腐 ●切昆布大豆 ●しば漬

洋朝食 チキンのオープン焼き ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ

昼食 A 海老チリ B 豆腐ハンバーグみぞれ煮 ●もやしナムル ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

夕食 鶏もも肉の味噌漬け焼き ●にしん甘酢漬 ●玉子豆腐 ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁

間食 ライチゼリー

エネルギー:1,608kcal たんぱく質:56.0g 脂質:42.2g 食塩相当量:8.0g

27 (金) FRI

和朝食 赤魚の粕漬け焼き ●納豆 ●かぼちゃの煮物

洋朝食 野菜スープ ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●パン2種

昼食 A 豚ヒレ肉のピカタ B 赤魚のはぶて焼き ●揚げなすの柚子胡椒和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

夕食 がんもと秋野菜の炊き合わせ ●卵の花 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 ぶどうのロールケーキ

エネルギー:1,605kcal たんぱく質:60.1g 脂質:39.2g 食塩相当量:8.1g

28 (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 A そんぼのカレー B ミートローフ(ご飯) ●コールスロー ●紫野菜とれんこんのジュース ●スープ

夕食 刺身盛り合わせ ●鰻の茶碗蒸し ●いんげんの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 スイートポテト

エネルギー:1,628kcal たんぱく質:54.7g 脂質:49.1g 食塩相当量:9.7g



御献立表

OKONDATE

2023 10月 22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu

23日 (月)

シェフおすすめ

麩豚と秋野菜のロースト 昼食

豚肉を塩麩に漬け込み、軟らかくジューシーに焼き上げました。オープンで香ばしくローストし秋野菜は、アンチョビとニンニクのうま味を利かせたソースでお召し上がりください。

29日 (日)

肉の日 Meat Day

ローストビーフ丼 昼食

お肉がご飯を包み込むように何枚も盛り付けられていて贅沢な丼です。やわらかくしっとりしたお肉とまろやかでとろりとした温泉卵が良く合います。

31日 (火)

季節のおやつ Seasonal Dessert

かぼちゃの焼きプリン 間食

ハロウィンといえばかぼちゃです！濃厚でなめらか、いつもより華やかなプリンです。

29 (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 ●白桃缶 ●マカロニサラダ ●焼きたてハムヨパン

昼食 肉の日 ローストビーフ丼 ●サラダ ●オレンジ ●味噌汁

夕食 メカジキの西京焼き ●ブロッコリーの白和え ●もずく酢 ●ご飯 ●吸い物

間食 クッキーとココア

エネルギー:1,599kcal たんぱく質:65.8g 脂質:34.3g 食塩相当量:8.3g

30 (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 ●ジャーマンポテト ●食パン ●ポタージュ

昼食 A ポークソテーマッシュルームソース B アジフライとクロquette ●いんげんのバターソテー ●バナナ ●ご飯 ●スープ

夕食 巻き寿司 ●揚げなすの肉味噌がけ ●ほうれん草のピーナツ和え ●いわしつみれの味噌汁

間食 ヨーグルト パバロア

エネルギー:1,582kcal たんぱく質:58.6g 脂質:45.9g 食塩相当量:8.7g

31 (火) TUE

和朝食 あじの味醂焼き ●大根のそぼろ煮 ●ひじきの煮物 ●梅干

洋朝食 クラムチャウダー ●みかん缶 ●かぼちゃサラダ ●焼きたてクロワッサン

昼食 A オムライス ハヤシソース B 蒸し鶏の香味ダレ(ご飯) ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●野菜ジュース ●スープ

夕食 カレイの照り焼き ●さつま芋のレモン煮 ●もやしとハムのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 かぼちゃの焼きプリン

エネルギー:1,629kcal たんぱく質:58.8g 脂質:41.2g 食塩相当量:8.3g