

1 (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	油淋鶏 ●餃子 ●洋梨缶 ●ご飯 ●スープ	間食	杏仁豆腐
夕食	いわしのみぞれ煮 ●長芋の肉味噌がけ ●いんげんのおかか和え ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,583kcal たんぱく質:66.3g 脂質:31.7g 食塩相当量:7.9g

2 (木) THU

和朝食	はんぺん玉子とじ ●しば漬	洋朝食	ほうれん草とベーコン炒め ●食パン
昼食	ねぎとろ丼 ●レバーの甘辛煮 ●キウイ ●味噌汁	間食	かすてら饅頭
夕食	豚ロースの塩こうじ焼き ●大根とホッキ貝の酢の物 ●キャベツの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,623kcal たんぱく質:67.7g 脂質:38.7g 食塩相当量:9.4g

3 (金) FRI 文化の日

和朝食	だし巻き玉子 ●きんぴらごぼう ●納豆	洋朝食	温玉白菜スープ ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●パン2種
昼食	シェフおすすめ クリームシチュー じっくりと煮込みました♪		
夕食	沖目鯛の山椒焼き ●豆腐のふわふわ蒸し ●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:1,572kcal たんぱく質:57.6g 脂質:49.4g 食塩相当量:7.5g

4 (土) SAT

和朝食	ブリの照り焼き ●さつま芋の甘煮 ●ふりかけ	洋朝食	目玉焼き ●ウインナー ●食パン ●スープ
昼食	麻婆なす ●春巻き ●パイナップル ●ご飯 ●スープ	間食	ごま団子
夕食	刺身盛り合わせ ●炒り豆腐いなり ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,542kcal たんぱく質:58.5g 脂質:37.1g 食塩相当量:7.7g

5 (日) SUN

和朝食	じゃがベーコン ●がんもの含め煮 ●つぼ漬	洋朝食	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	和風だしの効いたカレーうどん ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●バナナ	間食	黒糖饅頭とせんべい
夕食	あじの塩焼き ●かぼちゃのそぼろあん ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:60.2g 脂質:41.2g 食塩相当量:9.6g

6 (月) MON

和朝食	肉団子と白菜煮 ●昆布巻 ●油揚げとぜんまい煮	洋朝食	スパニッシュオムレツ ●食パン ●ミートボール ●マカロニサラダ ●スープ
昼食	季節の天ぷら ●きんぴられんこん ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	黒棒
夕食	鶏もも肉の塩こうじ焼き ●卵の花 ●春菊とえのきの酢の物 ●栗ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,690kcal たんぱく質:53.9g 脂質:36.7g 食塩相当量:8.5g

7 (火) TUE

和朝食	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	洋朝食	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
昼食	牛丼 ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●キウイ ●味噌汁	間食	スイーツ 盛り合わせ
夕食	ブリ大根 ●豆腐サラダ ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,611kcal たんぱく質:62.1g 脂質:41.4g 食塩相当量:8.1g



御献立表

OKONDATE

2023
11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



3日 (金)

クリームシチュー

鶏肉と野菜の旨みがやさしい
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。



季節のおやつ Seasonal Dessert



7日 (火)

スイーツ盛り合わせ

一口サイズのプチスイーツ
4種の盛り合わせです。
季節のスイーツを
お楽しみください。

栄養士のひとこと


11月8日は立冬。昼と夜の長さが同じになる秋分と、昼の長さが低くなる冬至の中間にあたり、暦の上では冬が始まる日とされています。急に肌寒くなったり、空気も乾燥してくるため体調を崩しやすい季節でもあります。今月からは寒くなる季節に美味しい、温かい煮込み料理をたくさんご用意しています。バランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



管理栄養士 宮本

※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。


8 (水) WED



和朝食	厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●紫花豆	洋朝食	スクランブルエッグ ●ポロニアソーセージ ●食パン ●ポターージュ
昼食	鶏ももの照り焼き ●かぶのかにあんかけ ●洋梨缶 ●ご飯 ●赤だし味噌汁	間食	最中 黒豆茶
夕食	サーモンと野菜の味噌煮 ●れんこんと昆布の煮物 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:54.6g 脂質:31.3g 食塩相当量:7.1g

9 (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	三元豚のロースカツ ●ほうれん草の辛子和え ●りんご ●ご飯 ●味噌汁	間食	ふんわり シフォンケーキ
夕食	おでん ●鶏とれんこんの煮物 ●かぶの梅和え ●茶飯		

エネルギー:1,607kcal たんぱく質:60.3g 脂質:39.3g 食塩相当量:9.3g


10 (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	海老マカロニグラタン ●サラダ ●野菜ジュース ●パン2種 ●スープ	間食	コーヒーゼリー
夕食	牛肉炒め ●揚げなすの柚子胡椒和え ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,584kcal たんぱく質:64.8g 脂質:46.9g 食塩相当量:8.4g


11 (土) SAT



和朝食	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	洋朝食	タラのクリーム煮 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ
昼食	東京醤油ラーメン ●シューマイ ●ピーマン炒め煮 ●バナナ	間食	洋梨のタルト
夕食	刺身盛り合わせ ●鰻の茶碗蒸し ●キャベツと人参の生姜和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:63.1g 脂質:43.1g 食塩相当量:10.4g


12 (日) SUN



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 ●トマトパスタ ●ウインナー ●食パン ●スープ
昼食	豚角煮 ●いんげんの白和え ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	カステラ 抹茶ミルク
夕食	黒ムツの塩こうじ焼き ●イカと里芋の煮物 ●なすの揚げだし ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,633kcal たんぱく質:55.2g 脂質:39.6g 食塩相当量:8.4g


13 (月) MON



和朝食	揚げ豆腐 ●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 ●ごぼうサラダ ●焼きたくわん
昼食	オムライス トマトクリームソース ●もやし青菜の和風サラダ ●オレンジ ●スープ	間食	黒ごまプリン
夕食	白身魚と野菜の甘酢あん ●ちくわと昆布の煮物 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,686kcal たんぱく質:53.6g 脂質:48.3g 食塩相当量:10.6g

14 (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 ●ポターージュ
昼食	食べる健康 ヘルシーランチ		
	●マトウダイのムニエル白ワインソース ●鴨肉サラダ ●アボカドマヨネーズ ●人参サラダ ●ブランパン ●ごぼうポターージュ ●キウイ		
夕食	鶏の味噌漬け焼き ●かぼちゃの煮物 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●吸い物	間食	バームクーヘン

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:62.9g 脂質:46.3g 食塩相当量:6.4g



御献立表

OKONDATE

2023
11月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



10日
(金)

新メニュー New Menu

海老マカロニグラタン

グラタンの王道!なめらかなクリームソースとぷりぷりの海老が良く合います。

昼食

食べる健康 ヘルシーランチ

world diabetes day
14 November

11月14日は世界糖尿病デー。エネルギーや塩分を控えています。食材が持つ風味を活かし、満足感のあるメニューになっています!食物繊維たっぷり、血糖値が気になる方にも嬉しいお食事です。

昼食



14日
(火)

エネルギー:405kcal たんぱく質:24.0g 脂質:17.4g 炭水化物:39.6g 食物繊維:6.1g 食塩相当量:1.7g

MENU

● **マトウダイのムニエル 白ワインソース** マトウダイをバターの風味豊かなムニエルに仕上げました。食物繊維豊富な添えと共に、白ワインソースをつけてお召し上がり下さい。

- **鴨肉サラダ**
- **アボカドマヨネーズ**
- **人参サラダ**
彩り豊かなサラダ3品です。
- **ブランパン** 食物繊維やミネラル豊富なパンを使用しています。
- **ごぼうポターージュ** 食物繊維がたっぷり摂れるポターージュです。
- **キウイ** キウイは食物繊維豊富で、血糖値を上げにくい果物の一つです。

こだわり

科学の食事⑤ 加圧調理の秘密

高温高圧調理で骨までほろほろ!

科学の食事

圧力鍋で調理すると、魚の骨もやわらかくなり食べやすくなります。その理由は、高い温度で調理できるからです。魚の骨はコラーゲンからなる網目状の組織の中に、カルシウムの結晶が入り込んでいる構造になっています。高温で加熱することによりコラーゲンが分解され、骨の組織が崩れるのでホロホロの食感になります。



●圧力鍋:高温高圧調理

高温で煮ると・・・
コラーゲンが分解
→骨の組織が崩れる
=骨がほろほろ
柔らかく食べられる!



15

(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 ●ハッシュドポテト ●マカロニサラダ ●スープ

昼食 四日市名物!厚切りトンテキ ●オクラのお浸し ●柿 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 がんもと秋野菜の炊き合わせ ●なす利休煮 ●白菜の辛子和え ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

間食 ほうじ茶と栗のティラミス

エネルギー:1,576kcal たんぱく質:54.5g 脂質:43.6g 食塩相当量:7.7g

16

(木) THU



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 スパニッシュオムレツ ●ミートボール ●食パン ●スープ

昼食 野菜ミートグラタン ●サラダ ●紫野菜とれんこんのジュース ●パン2種 ●スープ

夕食 刺身盛り合わせ ●レバーの甘辛煮 ●卵の花 ●ご飯 ●味噌汁

間食 レモンゼリー

エネルギー:1,611kcal たんぱく質:68.4g 脂質:45.7g 食塩相当量:8.7g

17

(金) FRI



和朝食 あじの味醂焼き ●かぼちゃの煮物 ●納豆

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 五目あんかけ焼きそば ●餃子 ●バナナ ●スープ

夕食 シェフおすすめ 肉豆腐 ●田楽味噌大根煮 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁

間食 米こうじ甘酒とせんべい

出汁と牛肉の旨みが味わえます。

エネルギー:1,543kcal たんぱく質:64.1g 脂質:35.7g 食塩相当量:8.6g

18

(土) SAT



和朝食 赤魚みぞれ煮 ●さつまいもの甘煮 ●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 宮崎名物!チキン南蛮 ●いんげんのおかか和え ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 巻き寿司 ●豆腐のふわふわ蒸し ●白菜の生姜和え ●いわしつみれの味噌汁

間食 みかんゼリー

エネルギー:1,566kcal たんぱく質:53.7g 脂質:44.5g 食塩相当量:9.5g

19

(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 ポークカレー ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●スープ

夕食 鮭の西京焼き ●大豆の五目煮 ●キャベツの梅和え ●ご飯 ●吸い物

間食 エクレア

エネルギー:1,642kcal たんぱく質:55.6g 脂質:46.6g 食塩相当量:9.3g

20

(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 ●焼きたてハムマヨパン

昼食 舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●サラダ ●野菜ジュース ●パン2種 ●スープ

夕食 肉じゃが ●揚げなすの柚子胡椒和え ●春菊としめじのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 ふんわりワッフル

エネルギー:1,538kcal たんぱく質:59.1g 脂質:43.0g 食塩相当量:8.6g

21

(火) TUE



和朝食 車麩の煮物 ●オクラの胡麻和え ●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 ナポリタンスパゲティー ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●マンゴー ●スープ

夕食 赤魚の塩こうじ焼き ●牛肉の煮物 ●さつまいものレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁

間食 クッキーとココア

エネルギー:1,555kcal たんぱく質:59.5g 脂質:40.7g 食塩相当量:9.8g



御献立表

OKONDATE

2023 11月 15日~21日

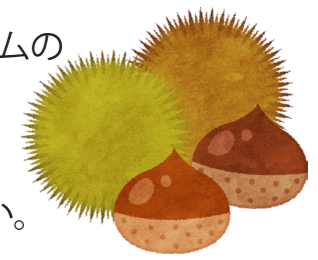
キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節のおやつ Seasonal Dessert



15日 (水) ほうじ茶と栗のティラミス

ほうじ茶の香りと栗のクリームの程よい甘さが口の中に広がります。風味豊かなティラミスをお楽しみください。



季節メニュー Seasonal Menu



17日 (金)

肉豆腐

じっくり煮込んだ絹豆腐に、甘辛い煮汁がよく染みこんでいます。肉豆腐で身体を温めましょう。



バイヤーのひとこと



秋の味覚に欠かせない栗は、縄文時代の遺跡からも発見されているほど昔から食されてきました。京都の丹波地方で平安時代から栽培が盛んになり、その後国内に広がっていったと言われています。タネの部分を利用するのでナッツの一種とされています。因みにトゲトゲしたイガは栗の皮です。栗は炭水化物が豊富で、ビタミンB1・B2を多く含みます。B1・B2には糖の代謝を助ける働きがあり、高血圧や動脈硬化に効果があるとされるカリウムや貧血の予防が期待でき栗はバランスの良い栄養を摂取できるのが魅力的ですね。ただ、カロリーはジャガイモの倍以上と高いので食べ過ぎには注意が必要です。



担当 今村

22 (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

行事食 秋の彩り御膳

●銀ダラの西京焼き ●煮物 ●お造里 ●きのこご飯 ●吸い物 ●二色芋ようかん

夕食 牛肉野菜炒め ●白菜の梅和え ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,628kcal たんぱく質:58.6g 脂質:39.5g 食塩相当量:10.5g

間食 人形焼

23 (木) THU 勤労感謝の日



和朝食 ブリの照り焼き ●さつまいもの甘煮 ●梅干

洋朝食 目玉焼き ●ミートボール ●食パン ●スープ

昼食 豚の生姜焼き ●高野豆腐 ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 はらこ飯 ●大根の柚子味噌 ●春菊の胡麻和え ●味噌汁

エネルギー:1,559kcal たんぱく質:56.0g 脂質:40.1g 食塩相当量:8.0g

間食 柿ゼリー

24 (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 あじのムニエル ポン酢ソース ●かぼちゃとベーコン炒め ●バナナ ●ご飯 ●スープ

夕食 そぼろ三色丼 ●ちくわと昆布の煮物 ●揚げなすの南蛮漬 ●味噌汁

エネルギー:1,553kcal たんぱく質:61.3g 脂質:32.0g 食塩相当量:9.3g

間食 スイートポテト

25 (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 ●ポロニアソーセージ ●クリームパスタ ●スープ

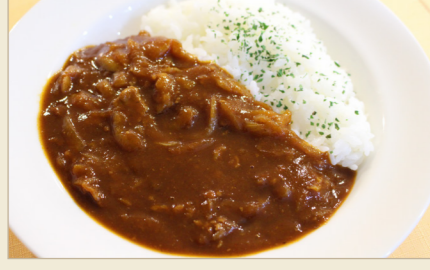
昼食 イタリアンハンバーグ ●いんげんのバターソテー ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

夕食 握り寿司 ●豆腐のかにあんかけ ●オクラのお浸し ●味噌汁

エネルギー:1,568kcal たんぱく質:61.5g 脂質:49.7g 食塩相当量:8.1g

間食 かぼちゃ パパロア

26 (日) SUN



和朝食 さつまいもの煮物 ●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 ハヤシライス ●さつまいもとブロッコリーの和え物 ●マンゴー ●スープ

夕食 金目鯛の煮付け ●かぼちゃのそぼろあん ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,570kcal たんぱく質:55.7g 脂質:32.9g 食塩相当量:10.0g

間食 紅茶の シフォンケーキ

27 (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 鮭の焼き漬 ●なす利休煮 ●ほうれん草のお浸し ●おむすび ●味噌汁

夕食 鶏のさっぱり大根おろしダレ ●イカと里芋の煮物 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:62.6g 脂質:24.7g 食塩相当量:8.4g

間食 二色練り ようかん

28 (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 ●ウインナー ●食パン ●スープ

昼食 広島県産カキフライ ●汲み上げ湯葉 ●オレンジ ●ご飯 ●豚汁

夕食 じゃが芋と鶏の煮物 ●ブロッコリーの胡麻和え ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,668kcal たんぱく質:57.1g 脂質:40.7g 食塩相当量:8.8g

間食 だら焼き



御献立表

OKONDATE

2023 11月 22日~30日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

行事食 秋の彩り御膳

秋を感じさせる彩り豊かな御膳です。



22日 (水)

お献立

● 銀ダラの西京焼き
脂ののった銀ダラに西京味噌を漬け、ふっくらと焼き上げました。

● 煮物
旬の里芋を使用した煮物です。紅葉麩が紅葉を想わせてくれます。

● お造里
秋に美味しい甘エビと帆立のお造りです。

● きのこご飯
きのこをたっぷり使った味わい深い炊き込みご飯です。

● 吸い物

● 二色芋ようかん
鹿児島県産さつまいもを使用した、しっとりなめらかな芋ようかんです。

イベント食 新米 おむすび御膳

今年も新米が届きました!おむすびに合うおかずと共に是非、ご賞味下さい。



27日 (月)

肉の日 Meat Day

牛ほほ肉の赤ワイン煮

29日 (水)



芳醇な香りと酸味のある濃厚な赤ワインソースでじっくりと煮込んでいます。箸で切れるほど柔らかい牛ほほ肉をお楽しみください。

29 (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 目玉焼き ●トマトパスタ ●食パン ●スープ

昼食 肉の日 牛ほほ肉の赤ワイン煮 ●コールスロー ●洋梨缶 ●パン2種 ●スープ

夕食 メカジキの西京焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●白菜の辛子和え ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁

エネルギー:1,547kcal たんぱく質:65.4g 脂質:43.4g 食塩相当量:7.7g

間食 アーモンド ケーキ

30 (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 青椒肉絲 ●海老シューマイ ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

夕食 メバルの煮付け ●牛肉とごぼう煮 ●ほうれん草の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:59.1g 脂質:28.5g 食塩相当量:8.6g

間食 ライチゼリー