

8 (月) MON	 A	 B	和朝食 ●チキンピカタ ●納豆 ●ごぼうサラダ	洋朝食 ●チキンピカタ ●ごぼうサラダ ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン
9 (火) TUE	 A	 B	和朝食 ●赤魚の西京焼き ●人参しりしり ●梅干 ●ヨーグルト	洋朝食 ●根菜トマトスープ ●パン2種 ●マカロニサラダ ●ヨーグルト
10 (水) WED			和朝食 ●目玉焼き ●ウインナー ●パンプキンサラダ 洋朝食 ●目玉焼き ●ウインナー ●スープ ●食パン	
11 (木) THU	 A	 B	和朝食 ●あじの干物 ●つぼ漬 ●ヨーグルト	洋朝食 ●チキンのオープン焼き ●スープ ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●食パン
12 (金) FRI	 A	 B	和朝食 ●だし巻き卵 ●たらもサラダ ●ポロニアソーセージ	洋朝食 ●スクランブルエッグ ●たらもサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ ●食パン
13 (土) SAT	 A	 B	和朝食 ●いわしの梅煮 ●人参しりしり ●黄桃缶 ●オクラの胡麻和え	洋朝食 ●サンドイッチ ●パンプキンサラダ ●黄桃缶 ●チキンナゲット ●豆乳コーンポタージュ
14 (日) SUN	 A	 B	和朝食 ●厚揚げの煮物 ●きんぴらごぼう ●ヨーグルト	洋朝食 ●野菜スープ ●ヨーグルト ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン



御献立表

OKONDATE

2024
4月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

音楽で巡る世界紀行♪ スペイン

太陽と情熱の国スペイン。フラメンコや闘牛で有名ですが、長い歴史の中で様々な民族と文化が交錯してきた国であり、地方や町ごとに多様な個性を有しています。またサクラダファミリアやピカソ美術館をはじめとした建築や芸術の面でも独自の彩り放っています。そんなスペインを代表するお料理を音楽と共に楽しみ下さい♪



10日
(水)

お献立 ● 魚介のパエリア

スペイン料理で欠かせない、バレンシアの郷土料理といえば「パエリア」。アサリのスープと煮込んで旨味が満載です。

- タパス3種盛り オムレツ、生ハム、ニシンの酢漬
- カタラーナ カタラーナは、毎年3月19日の「聖ヨセフの日」に食べられるスペインのカタルーニャ地方の伝統的なスイーツです。
- ガスパチョ トマトを使用した冷製仕立てのスープです。

季節メニュー Seasonal Menu

さわらめし

脂ののったさわらに桜エビと菜の花を添えました。さわらの旨みを存分に味わえます。



12日
(金)

栄養士のひとこと

4月から新しい企画「音楽で巡る世界紀行♪」が定期的に始まります。レストランでBGMが流れているように、ホームの食堂でも世界の特徴的な音楽を聴きながらお食事を召し上がっていただきたいと思います。人の五感は視覚が約8割といわれていますが、次に聴覚が1割を占めています。五感をより刺激し、充実してお食事を楽しんでいただきたいと思いますので是非楽しみください♪



15

(月) MON



和朝食 スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●納豆

洋朝食 スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●洋梨缶 ●スープ ●食パン

昼食 **A** 東京醤油ラーメン ●人参ナムル ●バナナ (A) 春巻き **B** 鯛の塩焼き ●ご飯・味噌汁

夕食 さわらの西京焼き ●筑前煮 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●吸い物

間食 ライチゼリー

エネルギー:1,586kcal たんぱく質:60.6g 脂質:42.1g 食塩相当量:10.0g

16

(火) TUE



和朝食 車麩の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト

洋朝食 ミネストローネ ●ヨーグルト ●カリフラワーとツナのサラダ ●パン2種

昼食 **A** 鶏ももの照り焼き ●さつま芋のレモン煮 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

夕食 握り寿司 ●高野豆腐 ●ほうれん草の胡麻和え ●味噌汁

間食 いちごのロールケーキ

エネルギー:1,551kcal たんぱく質:59.4g 脂質:34.9g 食塩相当量:9.6g

17

(水) WED



和朝食 赤魚の粕漬け焼き ●たらこ ●パンプキンサラダ

洋朝食 タラのクリーム煮 ●スープ ●チリコンカン ●パンプキンサラダ ●食パン

昼食 **A** 天丼 ●かぶのかにあんかけ ●パン缶 ●味噌汁

夕食 豚ロース肉の味噌漬け焼き ●白胡麻豆腐 ●菜の花の菜種和え ●ご飯 ●いわしのつみれ汁

間食 ゆず茶ゼリー

エネルギー:1,668kcal たんぱく質:59.7g 脂質:42.6g 食塩相当量:8.3g

18

(木) THU



和朝食 さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト

洋朝食 ジャガ芋ポタージュ ●ヨーグルト ●カニ風味サラダ ●焼きたてハムマヨパン

行事食 **春御膳**

- 刺身盛り合わせ ●菜の花の辛子酢みそ ●煮物
- ローストビーフ ●筍ごはん
- もずくのお吸い物 ●桜ゼリー

間食 抹茶大納言 パウンドケーキ

夕食 鶏のさっぱり大根おろしダレ ●かぼちゃの煮物 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,538kcal たんぱく質:66.1g 脂質:20.7g 食塩相当量:9.4g

19

(金) FRI



和朝食 オムレツ ●じゃがベーコン ●ツナとキャベツの炒め物

洋朝食 オムレツ ●じゃがベーコン ●ツナとキャベツの炒め物 ●スープ ●食パン

昼食 **A** タラのグリル ねぎとフレッシュトマトのソース **B** ナポリタンスパゲティー ●サラダ ●マンゴー ●スープ (A) ご飯

夕食 酢豚 ●海老とアスパラ炒め ●シューマイ ●ご飯 ●スープ

間食 黒ごまプリン

エネルギー:1,713kcal たんぱく質:69.9g 脂質:48.2g 食塩相当量:8.4g

20

(土) SAT



和朝食 つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ

洋朝食 つくねの照り焼き ●ごぼうサラダ ●さつま芋の甘露煮 ●スープ ●食パン

昼食 **A** 鶏もも肉のジューシー唐揚げ ●汲み上げ湯葉 ●キウイ ●味噌汁 (ご飯)

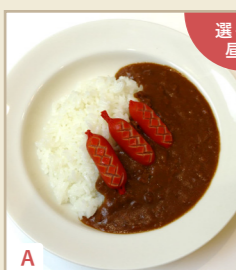
夕食 サーモンと野菜の味噌煮 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●黒豆 ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁

間食 酒饅頭

エネルギー:1,635kcal たんぱく質:58.5g 脂質:42.8g 食塩相当量:7.2g

21

(日)



和朝食 あじの味醂焼き ●ふりかけ ●オクラの胡麻和え ●つば漬

洋朝食 サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポタージュ ●チキンナゲット ●ポテトサラダ ●みかん缶

昼食 **A** そんぼのカレー ●新玉ねぎサラダ ●ブルーベリーヨーグルト (A) スープ **B** 鯖の塩焼き ●ご飯・味噌汁

夕食 メバルの煮付け ●キャベツの胡麻和え ●もずく酢 ●ご飯 ●味噌汁

間食 紅茶のシフォンケーキ

エネルギー:1,560kcal たんぱく質:61.6g 脂質:37.6g 食塩相当量:10.9g



御献立表

2024 4月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

行事食

春御膳

昼食

彩り鮮やかな春の味覚をふんだんに盛り込みました。おいしい春をお楽しみください。

18日 (木)



お献立

●刺身盛り合わせ 刺身の定番まぐろと春が旬の真鯛の盛り合わせです。

●ローストビーフ やわらかなローストビーフをお膳に詰めて、バルサミコソースをかけました。

●菜の花の辛子酢みそ 菜の花独特の苦み成分には、老廃物を排泄する働きや新陳代謝を促す働きがあります。

●煮物 縁起の良い海老が入った華やかな春の煮物です。

●筍ごはん 季節の筍と油揚げの入った、春らしい炊き込みご飯です。

●もずくのお吸い物 春が旬のもずくと豆腐のお吸い物です。

●桜ゼリー 桜がほのかに香る春らしいゼリーです。



新メニュー New Menu

酢豚

酸味と甘味のバランスが絶妙です。豚肉を柔らかくジューシーに仕上げました。

夕食



19日 (金)

バイヤーのひとこと



4月 【ブロッコリー】 ブロッコリーが国民生活に欠かせない野菜「指定野菜」に2026年度から追加されることになりました。新たな指定は1974年のジャガイモ以来、実に約半世紀ぶりです。何故、ブロッコリーが指定野菜に追加されたか。それは消費量が、野菜全般の中でも際立って増えているからです。「イオン」によりますと、健康志向の高まりなどを背景に、手軽に食べることができるブロッコリーは冷凍野菜の中でも1番の売れ筋商品だそうです。ブロッコリーのたんぱく質含有量は、肉や魚などと比較すれば少ないですが、野菜のなかではかなり多いです。また、ブロッコリーに含まれるたんぱく質は他の野菜に比べ体内での利用率が高いと考えられている点も魅力です。ブロッコリーはとても素晴らしい野菜なので、半世紀ぶりに認定されたのも「納得」ですね。



担当 今村

22 (月) MON

和朝食: チキンピカタ ●納豆 ●ごぼうサラダ
洋朝食: チキンピカタ ●ごぼうサラダ ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン

昼食: A 青椒肉絲 ●海老シューマイ ●バナナ ●スープ (A ご飯) B 焼きそば ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン

夕食: カレイと春野菜のおろし煮 ●白菜の梅和え ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食: カステラ

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:54.0g 脂質:34.0g 食塩相当量:8.5g

23 (火) TUE

和朝食: 赤魚の西京焼き ●梅干 ●人参しりしり ●ヨーグルト
洋朝食: 根菜トマトスープ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ●パン2種

昼食: A しらす丼 ●豆腐のかにあんかけ ●菜の花の胡麻和え ●豚汁 (B ご飯) B 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン

夕食: 牛肉炒め ●さつま芋の甘煮 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食: だら焼き

エネルギー:1,545kcal たんぱく質:61.1g 脂質:33.8g 食塩相当量:7.6g

24 (水) WED

和朝食: 目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ
洋朝食: 目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ ●スープ ●食パン

昼食: A しょう油とかつおが香る焼きうどん ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●洋梨缶 ●味噌汁 (B ご飯) B 赤魚のはぶて焼き ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン

夕食: サーモンのけんちん蒸し ●長芋の塩昆布和え ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁

間食: かすてら饅頭

エネルギー:1,604kcal たんぱく質:61.9g 脂質:50.0g 食塩相当量:9.5g

25 (木) THU

和朝食: あじの干物 ●つぼ漬 ●ヨーグルト
洋朝食: チキンのオープン焼き ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●食パン

昼食: A 油淋鶏 ●麻婆春雨 ●マンゴー ●ご飯 (A スープ B 味噌汁) B 鮭の塩焼き ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン

夕食: 沖目鯛の山椒焼き ●かぶの梅和え ●小松菜のおかか ●深川めし ●味噌汁

間食: さくら杏仁

エネルギー:1,651kcal たんぱく質:65.7g 脂質:44.5g 食塩相当量:8.0g

26 (金) FRI

和朝食: だし巻き卵 ●たらもサラダ ●ポロニアソーセージ
洋朝食: ス克蘭ブルエッグ ●たらもサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ ●食パン

昼食: A ハヤシライス ●コールスロー ●ピーツといちごのジュース (A スープ B ご飯・味噌汁) B 金目鯛の煮付け ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン

夕食: がんもと春野菜の炊き合わせ ●にしん甘露煮 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

間食: レモンゼリー

エネルギー:1,692kcal たんぱく質:57.1g 脂質:53.7g 食塩相当量:11.9g

27 (土) SAT

和朝食: いわしの梅煮 ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え ●黄桃缶
洋朝食: サンドイッチ ●パンプキンサラダ ●黄桃缶 ●チキンナゲット ●豆乳コーンポタージュ

昼食: A 牛丼 ●白菜の辛子和え ●パイン缶 ●味噌汁 (A ご飯) B 煮込みハンバーグ ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン

夕食: 刺身盛り合わせ ●揚げなすの南蛮漬 ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食: 苺アイス

エネルギー:1,558kcal たんぱく質:55.1g 脂質:38.1g 食塩相当量:8.2g

28 (日) SUN

和朝食: 厚揚げの煮物 ●きんぴらごぼう ●ヨーグルト
洋朝食: 野菜スープ ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン ●ヨーグルト

昼食: A 豚角煮 ●かぼちゃの煮物 ●昆布巻 ●ご飯 (A 味噌汁 B スープ) B 麻婆豆腐 ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン

夕食: メカジキの西京焼き ●ブロッコリーの胡麻和え ●卵の花 ●ご飯 ●吸い物

間食: 黒棒

エネルギー:1,549kcal たんぱく質:53.5g 脂質:35.5g 食塩相当量:7.4g



御献立表

OKONDATE

2024 4月 22日~30日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

肉の日 Meat Day

黒毛和牛メンチカツ

北海道産黒毛和牛を100%使用した贅沢なメンチカツです。特製のデミグラスソースでお召し上がりください。

昼食



29日 (月)

29 (月) MON 昭和の日

和朝食: スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●納豆
洋朝食: スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●洋梨缶 ●スープ ●食パン

昼食: 今月の肉の日 黒毛和牛メンチカツ (牛肉の旨みが味わえます) ●いんげんのおかか和え ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁

夕食: カレイの煮付け ●ひじきの煮物 ●白菜のお浸し ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

間食: コーヒーゼリー

エネルギー:1,706kcal たんぱく質:64.5g 脂質:47.0g 食塩相当量:8.6g

和朝食: 車麩の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト
洋朝食: ミネストローネ ●カリフラワーとツナのサラダ ●パン2種 ●ヨーグルト

昼食: A あじのムニエル ポン酢ソース ●春野菜のサラダ ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ B 豚ヒレ肉のピカタ ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン

夕食: 豆腐ハンバーグみぞれ煮 ●ちくわと昆布の煮物 ●ほうれん草のおかか ●ご飯 ●味噌汁

間食: チーズ パウンドケーキ

エネルギー:1,557kcal たんぱく質:58.3g 脂質:29.1g 食塩相当量:9.6g

30 (火) TUE