

# 御献立表

OKONDATE



1

(土)  
SAT

選べる 昼食	つくねの照り焼き	洋朝食	つくねの照り焼き ●ごぼうサラダ
和朝食	●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ	●さつま芋の甘露煮 ●スープ ●食パン	
昼食	A 鶏もも肉の塩こうじ焼き B スズキの塩焼き		
	●白菜の梅和え ●たくあん ●赤飯 ●味噌汁		
夕食	刺身盛り合わせ	間食	黒棒
	●長芋の白煮 ●玉子豆腐 ●ご飯 ●味噌汁		
	エネルギー:1,557kcal たんぱく質:59.2g 脂質:38.6g 食塩相当量:8.4g		

2

(日)  
SUN

選べる 昼食	あじの味噌焼き	洋朝食	サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポタージュ
和朝食	●つば漬 ●ふりかけ ●オクラの胡麻和え	●豆乳かぼちゃポタージュ ●チキンフレット ●ポテトサラダ ●みかん缶	
昼食	A 麻婆豆腐	B 焼きそば	
	●海老シューまい ●もやしナムル ●スープ A ご飯		
夕食	金目鯛の煮付け	間食	カスター ケーキ
	●大豆の五目煮 ●味付とろろ ●ご飯 ●味噌汁		
	エネルギー:1,545kcal たんぱく質:57.8g 脂質:35.8g 食塩相当量:9.4g		

3

(月)  
MON

選べる 昼食	チキンピカタ	洋朝食	チキンピカタ ●ごぼうサラダ
和朝食	●納豆 ●ごぼうサラダ	●ほれん草洋風和え ●スープ ●食パン	
昼食	A ポークソテー トマトソラサ B タラのグリルねぎとフレッシュトマトのソース		
	●サラダ ●洋梨缶 ●ご飯 ●スープ		
夕食	いわしのみぞれ煮	間食	ココナツ マンゴーパフェ
	●金平ポテト ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		
	エネルギー:1,688kcal たんぱく質:59.1g 脂質:49.2g 食塩相当量:7.0g		

4

(火)  
TUE

選べる 昼食	赤魚の塩焼き	洋朝食	根菜トマトスープ
和朝食	●梅干 ●人参しりしり ●ヨーグルト	●マカロニサラダ ●ヨーグルト ●パン2種	
昼食	A 豚肉の冷しゃぶポン酢 B 沖目鯛の山椒焼き		
	●ちくわと昆布の煮物 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁		
夕食	サーモンのけんちん蒸し	間食	水ようかん
	●レバーの甘辛煮 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁		
	エネルギー:1,619kcal たんぱく質:65.3g 脂質:43.7g 食塩相当量:9.1g		

5

(水)  
WED

選べる 昼食	目玉焼き	洋朝食	目玉焼き ●パンプキンサラダ
和朝食	●ハム ●パンプキンサラダ	●ハム ●スープ ●食パン	
昼食	A 鶏ももの照り焼き B カレイの照り焼き		
	●きんぴられんこん ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁		
夕食	銀だらの煮付け	間食	なめらかわらび
	●かぶの梅和え ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁		
	エネルギー:1,654kcal たんぱく質:61.9g 脂質:48.5g 食塩相当量:8.2g		

6

(木)  
THU

選べる 昼食	あじの干物	洋朝食	チキンのオーブン焼き ●ヨーグルト
和朝食	●つば漬 ●ヨーグルト	●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン	
昼食	A 海老チリ B 醋豚		
	●人参ナムル ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ		
夕食	牛丼	間食	黒ごまプリン
	●卵の花 ●ほうれん草のおかか ●味噌汁		
	エネルギー:1,607kcal たんぱく質:52.5g 脂質:43.1g 食塩相当量:9.0g		

7

(金)  
FRI

選べる 昼食	だし巻き卵	洋朝食	スクランブルエッグ ●タラモサラダ
和朝食	●ボロニアソーセージ	●ボロニアソーセージ ●スープ ●食パン	
昼食	A 豆腐ハンバーグ きのこソース B アジフライとコロッケ		
	●モロヘイヤの辛子和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁		
夕食	季節メニュー 太刀魚の塩レモン焼き	間食	酒饅頭
	旬の太刀魚をご用意しました		
	●さつま芋の甘煮 ●もやしとハムのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		
	エネルギー:1,680kcal たんぱく質:56.3g 脂質:47.1g 食塩相当量:9.0g		



キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu

季節のおやつ Seasonal Dessert

ココナツ  
マンゴーパフェ

間食

7日  
(金)太刀魚の  
塩レモン焼き

夕食

太刀魚は夏から秋にかけて旬をむかえます。  
レモン汁に漬けこんでから塩焼きにする事で  
爽やかに仕上げました。3日  
(月)

バイヤーのひとこと



6月【太刀魚】 太刀魚はお隣韓国でも大人気のお魚で、日本より高級魚として取り扱われています。トロける様な身質で癖がなく、色んな調理法で楽しむことができます。栄養も豊富で、EPA、DHA、ビタミンD、カルシウム、ナイアシン、ビタミンB群等を含んでいます。レモンや梅干しとも相性が良いと言われています。ところで太刀魚の名称由来は

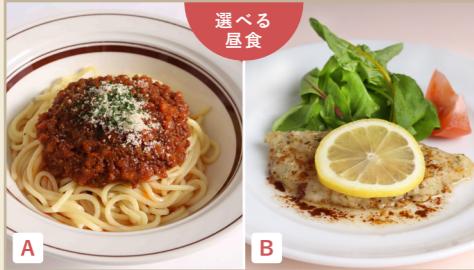
諸説ありますがどちら由来が濃厚だと思いますか?1つ目の説。獲物を捕らえる時に立ち泳ぎをするから「立魚」と呼ばれた。2つ目の説。銀白色に光る姿が太刀(タチ)に似ることから「太刀魚」と呼ばれた。3つ目の説。鎌倉時代の武将である新田義貞が鎌倉幕府を倒したときに、勝利を祈念して海に投げた刀(太刀)が魚(タチウオ)となったという伝説から「太刀魚」と呼ばれた。3つ目の説、なんとも神秘的ですね。



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。  
 ※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。  
 ※朝食のドリンクは月・水・金曜日は牛乳、火・日曜日はりんごジュース、木曜日はオレンジジュース、土曜日は野菜ジュースを提供致します。

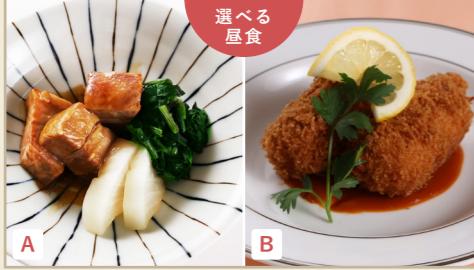
8

(土)  
SAT

選べる 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・パンサラダ ●黄桃缶 ●チキンフリット ●豆乳コーンポタージュ
和朝食 昼食	A 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 ●バナナ ●スープ B 舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●パン2種	間食 メロンのロールケーキ
夕食 タ食	刺身盛り合わせ ●揚げなすの南蛮漬け ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁	

エネルギー: 1,555kcal たんぱく質: 58.4g 脂質: 46.6g 食塩相当量: 7.9g

9

(日)  
SUN

選べる 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
和朝食 昼食	A 豚角煮 ●ブロッコリーの白和え ●マンゴー B カニクリームコロッケ ●ご飯 ●味噌汁	間食 どら焼き
夕食 タ食	赤魚の塩こうじ焼き ●高野豆腐 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁	

エネルギー: 1,544kcal たんぱく質: 56.3g 脂質: 35.6g 食塩相当量: 7.3g

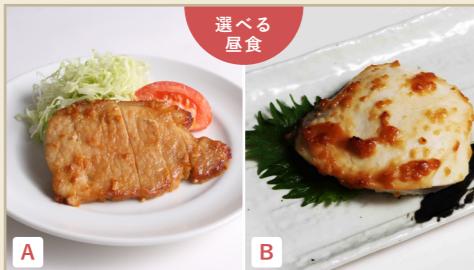
10

(月)  
MON

選べる 朝食	スペニッシュオムレツ ●ウインナー ●納豆	洋朝食 スペニッシュオムレツ ●ウインナー ●洋梨缶 ●スープ ●食パン
和朝食 昼食	A スズキのアクアパッツア B オムライス ハヤシソース ●いんげんのバターソテー ●野菜ジュース ●スープ A パン2種	間食 はちみつレモン パウンドケーキ
夕食 タ食	じゃが芋と鶏の煮物 ●汲み上げ湯葉 ●ピーマン炒め煮 ●ご飯 ●味噌汁	

エネルギー: 1,546kcal たんぱく質: 68.6g 脂質: 43.6g 食塩相当量: 8.9g

11

(火)  
TUE

選べる 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
和朝食 昼食	A 豚ロース肉の味噌漬け焼き B メカジキの西京焼き ●オクラと長芋のおかか和え ●ゴールデンキウイ	間食 ご飯 ●吸い物
夕食 タ食	鮭の塩焼き ●ゴーヤチャンプルー ●なす利休煮 ●とうもろこしご飯 ●味噌汁	ところてん

エネルギー: 1,537kcal たんぱく質: 58.6g 脂質: 36.4g 食塩相当量: 8.4g

12

(水)  
WED

選べる 朝食	赤魚の粕漬け焼き ●たらこ ●パン・パンサラダ	洋朝食 マトウダイのクリーム煮 ●スープ
和朝食 昼食	A そぼろ三色丼 B ねぎとろ丼 ●春雨サラダ ●白桃缶 ●味噌汁	間食 アーモンドケーキ
夕食 タ食	100年フード 金山寺味噌 (金山寺みそ胡麻豆腐)	

あじの煮付け ●かぼちゃの煮物 ●ご飯 ●味噌汁  
エネルギー: 1,548kcal たんぱく質: 59.7g 脂質: 32.1g 食塩相当量: 8.8g

13

(木)  
THU

選べる 朝食	さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト	洋朝食 じゃが芋ポタージュ ●ヨーグルト
和朝食 昼食	A 五目あんかけ焼きそば B 赤魚のはぶて焼き ●シューマイ ●バナナ A スープ B ご飯・味噌汁	間食 ごま団子
夕食 タ食	鯖の味噌煮 ●さつま芋のレモン煮 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●吸い物	

エネルギー: 1,610kcal たんぱく質: 58.9g 脂質: 42.2g 食塩相当量: 8.5g

14

(金)  
FRI

選べる 朝食	オムレツ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●じゃがいも	洋朝食 オムレツ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●じゃがいも ●スープ ●食パン
和朝食 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 ハヤシライス ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●マンゴー ●コーンの冷製豆乳ポタージュ A ご飯	間食 クッキーとココア
夕食 タ食	牛肉野菜炒め ●田楽味噌大根煮 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁	

エネルギー: 1,599kcal たんぱく質: 60.4g 脂質: 42.4g 食塩相当量: 7.4g



# 御献立表

OKONDATE

2024  
6月  
8日~14日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 100年フード Food Culture



12日  
(水)

### 金山寺味噌 (金山寺みそ胡麻豆腐)



鎌倉時代建長元年(1249年)に宋(中国)に渡った法燈国師(覚心)が、径(金)山寺で修行の際、習得した製法を日本に持ち帰り伝えたのが、今に伝わる金山寺味噌です。江戸時代になり徳川御三家紀州藩主、家康の子である頼宣の産業奨励以来、工業的に広く和歌山県内で醸造されるようになりました。

### 新メニュー New Menu



8日  
(土)

### メロンのロールケーキ



厨房スタッフお手製!ふわふわのスポンジをたっぷりの生クリームで包みました。脂肪控えめのあっさりとしたクリームとメロンがよく合います。

### こだわり 料理のコツ② 音楽と美味しさの関係

音楽と美味しさの関係は、人々の感情や知覚に影響を与える複雑なもので、音楽が食事体験に影響を与えることは、いくつかの研究で示されています。雰囲気の向上: 音楽は雰囲気を向上させるのに役立ちます。適切な音楽が流れると、食事がより楽しいものになる可能性があります。食欲の増進: 特定の音楽や音のリズムが、食欲を増進させることができます。特に活気のある音楽は、食べる欲求を高める効果があるとされています。感情的な結びつき: 特定の音楽は、人々の思い出や感情と結びついている場合があります。その音楽が流れると、その思い出や感情が再び蘇り、食事体験に深い意味を与えることがあります。テンポとリズムの影響: 音楽のテンポやリズムは、食事のペースに影響を与える可能性があります。例えば、速いテンポの音楽が流れると、食事が速く進む傾向があるかもしれません。感覚の統合: 音楽と食べ物は、両方とも感覚的な経験であり、一緒に組み合わせることで相乗効果が生まれることがあります。例えば、特定の音楽と食材の組み合わせが、より豊かな味覚体験を生み出すことがあります。

15

(土)  
SAT

A	B	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
A	B	A 宮崎名物!チキン南蛮	B きつねうどん
和朝食	洋朝食	●ブロッコリーの胡麻和え ●パイン缶	●ご飯・味噌汁
昼食	間食	●ご飯・味噌汁	マンゴープリン

握り寿司  
●金平ポテト ●ほうれん草の白和え ●赤だし味噌汁

エネルギー: 1,598kcal たんぱく質: 54.1g 脂質: 42.8g 食塩相当量: 9.9g

16

(日)  
SUN

A	B	和朝食 あじの味噌焼き ●つば漬	洋朝食 サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポタージュ
A	B	●ふりかけ ●オクラの胡麻和え	●チキンフレット ●ポテトサラダ ●みかん缶
和朝食	洋朝食	A きつねうどん	B ご飯・味噌汁
昼食	間食	●ご飯・味噌汁	マンゴープリン

行事食  
●鶏ももの山椒焼き ●お造り ●煮物  
●桜海老ご飯 ●吸い物 ●ビール風ゼリーとおつまみ

カレイの煮付け  
●カリフラワーの柚子胡椒 ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー: 1,541kcal たんぱく質: 73.4g 脂質: 34.3g 食塩相当量: 9.2g

17

(月)  
MON

A	B	和朝食 チキンピカタ ●納豆	洋朝食 チキンピカタ ●ごぼうサラダ
A	B	●ごぼうサラダ	●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン
和朝食	洋朝食	A 冷やし中華	B 鶏のさっぱり大根おろしダレ

昼食  
●揚げ豆腐のゆずあん ●白桃缶

タ食  
肉じゃが  
●にしん甘露煮 ●ほうれん草のおかか ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー: 1,618kcal たんぱく質: 56.1g 脂質: 43.2g 食塩相当量: 9.8g

18

(火)  
TUE

A	B	和朝食 赤魚の塩焼き ●梅干	洋朝食 根菜トマトスープ ●人参りしり
A	B	●ヨーグルト	●ヨーグルト ●パン2種
和朝食	洋朝食	A 欧風ビーフカレー	B あじのムニエル ポン酢ソース

昼食  
●サラダ ●マンゴーとパプリカのジュース ●スープ

タ食  
刺身盛り合わせ  
●かぼちゃのそぼろあん ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー: 1,658kcal たんぱく質: 62.3g 脂質: 40.1g 食塩相当量: 7.5g

19

(水)  
WED

A	B	和朝食 目玉焼き ●ハム	洋朝食 目玉焼き ●パンパンキンサラダ
A	B	●パンパンキンサラダ	●ハム ●スープ ●食パン
和朝食	洋朝食	A ミートローフ	B 鮭の塩焼き

昼食  
●玉ねぎのマリネ ●メロン ●ご飯

タ食  
がんもと夏野菜の炊き合わせ  
●牛肉とごぼう煮 ●ほうれん草のピーナツ和え ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

エネルギー: 1,634kcal たんぱく質: 54.4g 脂質: 47.8g 食塩相当量: 9.1g

20

(木)  
THU

A	B	和朝食 あじの干物 ●つば漬	洋朝食 チキンのオーブン焼き ●ヨーグルト
A	B	●ヨーグルト	●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン
和朝食	洋朝食	A 豚ロースの塩こうじ焼き	B 鯖の味噌煮

昼食  
●小松菜と湯葉の煮浸し ●キウイ ●ご飯

タ食  
穴子ちらし寿司  
●長芋の肉味噌かけ ●プロッコリーの白和え ●味噌汁

エネルギー: 1,606kcal たんぱく質: 62.4g 脂質: 36.0g 食塩相当量: 9.4g

21

(金)  
FRI

A	B	和朝食 だし巻き卵 ●タラモサラダ	洋朝食 スクランブルエッグ ●タラモサラダ
A	B	●ボロニアソーセージ	●ボロニアソーセージ ●スープ ●食パン
和朝食	洋朝食	A 蒸し鶏の香味ダレ	B あじの塩焼き

昼食  
●もやしナムル ●バナナ ●ご飯

タ食  
メバルの煮付け  
●キャベツと人参のお浸し ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー: 1,639kcal たんぱく質: 67.0g 脂質: 45.0g 食塩相当量: 9.0g



# 御献立表

OKONDATE

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

16日  
(日)6月16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！

MENU	
● 鶏ももの山椒焼き	● お造り
山椒がピリッと効いた照り焼きです。	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	● 吸い物
大根、里芋、人参を上品な味に仕上げました。	● 桜海老ご飯
● ビール風ゼリーとおつまみ	香り豊かな桜海老ご飯です。
オレンジゼリーをビールに見立て、そら豆を添えました。	

新メニュー New Menu	
<b>揚げ豆腐のゆずあん</b>	昼食
外側がカリッと中がしっとりとした食感の揚げ豆腐です。 柚子の香りが上品な一品です。	17日 (月)

## 栄養士のひとこと

6月21日は夏至。太陽の位置が1年で最も高くなり、日が昇ってから沈むまでの時間が1年のうちで最も長くなります。夏になると色鮮やかな夏野菜が旬を迎えます。夏野菜には酸化を防ぐカロテノイド、ポリフェノールやビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれています。果物が変色するのと同じで人の身体も年齢とともに酸化していきます。酸化によりガンや動脈硬化、糖尿病などの多くの疾患の原因になるといわれていますが、夏野菜を摂るということは、身体の酸化を防ぐことが期待できます。夏野菜を食べて夏を元気に楽しみましょう。



管理栄養士 宮本

# 御献立表

OKONDATE

22

(土)  
SAT

A	B	和朝食 昼食 夕食 タ食	ブリの照り焼き ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え ●黄桃缶 A 和風ミルフィーユカツ ●白菜の辛子和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁 B 白身魚と野菜の甘酢あん ●ご飯 ●味噌汁 はらこ飯 ●手造り豆腐 ●かぶの梅和え ●味噌汁 エネルギー: 1,683kcal たんぱく質: 63.4g 脂質: 42.9g 食塩相当量: 7.9g	洋朝食 サンドイッチ ●パンプキンサラダ ●黄桃缶 ●チキンフリット ●豆乳コーンポタージュ 間食 オレンジ シャーベット
---	---	-----------------------	---	---

23

(日)  
SUN

A	B	和朝食 昼食 夕食	厚揚げの煮物 ●きんぴらごぼう ●ヨーグルト A オムライス ハヤシソース B チキンソテー ディアボラ風 ●れんこんとブロッコリーの和え ●野菜ジュース ●スープ B ご飯 メカジキの西京焼き ●揚げなすの南蛮漬け ●高野豆腐 ●ご飯 ●吸い物 エネルギー: 1,602kcal たんぱく質: 53.5g 脂質: 41.6g 食塩相当量: 8.6g	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 間食 ミルクプリン
---	---	-----------------	--	--

24

(月)  
MON

A	B	和朝食 昼食 夕食	スペニッシュオムレツ ●ワインナー ●納豆 音楽で巡る世界紀行♪ ハワイ ●ココナッツライス ●マグロのポキ ●ガーリックシュリンプ ●マンゴーチキン ●ビーンズスープ ●アサイーヨーグルト 牛肉炒め ●ほうれん草の塩昆布和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー: 1,688kcal たんぱく質: 68.6g 脂質: 54.0g 食塩相当量: 8.2g	洋朝食 スペニッシュオムレツ ●ワインナー ●洋梨缶 ●スープ ●食パン 間食 レモンゼリー
---	---	-----------------	--	---

25

(火)  
TUE

A	B	和朝食 昼食 夕食	車麩の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト A そうめん B 銀だらの煮付け ●かき揚げ ●オレンジ A にしん甘酢漬 B ご飯・味噌汁 鮯の塩焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●ほうれん草の白和え ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー: 1,617kcal たんぱく質: 54.2g 脂質: 42.0g 食塩相当量: 8.9g	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 間食 二色練りようかん
---	---	-----------------	--	---

26

(水)  
WED

A	B	和朝食 昼食 夕食	赤魚の粕漬け焼き ●たらこ ●パンプキンサラダ タラのクリーム煮 ●チリコンカン ●パンプキンサラダ ●食パン A 鰻と玉子の二色丼 B 牛丼 ●豆腐のかにあんかけ ●いんげんのおかか和え ●味噌汁 鮓の塩焼き ●春巻き ●バナナ ●ご飯 ●スープ エネルギー: 1,597kcal たんぱく質: 54.9g 脂質: 35.9g 食塩相当量: 8.0g	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 間食 ゆず茶ゼリー
---	---	-----------------	--	--

27

(木)  
THU

A	B	和朝食 昼食 夕食	さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト A あじのムニエル ポン酢ソース B ナポリタンスパゲティー ●コールスロー ●りんごと緑野菜のジュース ●白菜スープ A ご飯 鶏とキャベツの味噌炒め ●卵の花 ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●吸い物 エネルギー: 1,618kcal たんぱく質: 61.5g 脂質: 30.7g 食塩相当量: 9.1g	洋朝食 じゃが芋ポタージュ ●ヨーグルト ●カニ風味サラダ ●焼きたてハムマヨパン 間食 バームクーヘン
---	---	-----------------	--	--

28

(金)  
FRI

A	B	和朝食 昼食 夕食	オムレツ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●じゃがいも A 季節の天ぷら B 豆腐ハンバーグ きのこソース ●レバーの辛辛煮 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁 四日市名物! 厚切りトンテキ ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー: 1,682kcal たんぱく質: 62.8g 脂質: 46.5g 食塩相当量: 8.6g	洋朝食 オムレツ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●じゃがいも ●ジンジャーベーコン 間食 抹茶水ようかん 黒豆茶
---	---	-----------------	---	--



## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

24日  
(月)音楽で巡る世界紀行♪  
ハワイ

ハワイは米国最南端の州で、多数の観光客が訪れる世界でも有数のリゾート地として知られています。そんなハワイを代表するお料理を音楽と共に楽しめます♪

## MENU

●ココナッツライス ココナッツミルクで炊き上げた甘い風味のご飯です。ハワイらしくワンプレートの盛り付けです。

●マグロのポキ 「ポキ=魚介の切り身を調味料で和えたもの」です。なじみのあるわさび風味で仕上げました。

●ガーリックシュリンプ

●マンゴーチキン

●ビーンズスープ ポルトガル系の移民が伝えたスープが、今日では「ハワイの味」になりました。

●アサイーヨーグルト 南米原産のヤシ科の果物であるアサイーは抗酸化作用が高くハワイでも人気の美容食材です。



## 肉の日 Meat Day

29日  
(土)

29

(土)  
SAT

和朝食  
つくねの照り焼き ●ごぼうサラダ  
●さつまいの甘露煮 ●ごぼうサラダ ●スープ ●食パン

洋朝食  
肉の日 ビーフステーキ シャリアピンソース 山わさび添え  
●夏野菜のマリネ ●ブルーンヨーグルト ●ご飯 ●スープ  
●刺身盛り合わせ ●かぼちゃのそぼろあん ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁  
エネルギー: 1,583kcal たんぱく質: 60.7g 脂質: 36.9g 食塩相当量: 8.7g

30

(日)  
SUN

和朝食  
あじの味噌焼き ●つぼ漬 ●ふりかけ  
●オクラの胡麻和え

洋朝食  
サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポタージュ  
●チキンフリット ●ポテトサラダ ●みかん缶  
A そんぽのカレー B しょう油とかつおが香る焼きうどん  
●サラダ ●パイン缶 A スープ B 味噌汁  
●沖目鯛の山椒焼き ●大根の柚子味噌 ●冷奴 ●ご飯 ●味噌汁  
エネルギー: 1,638kcal たんぱく質: 54.5g 脂質: 49.6g 食塩相当量: 9.6g