SOMPOのキッチン 御献立表 OKONDATE

2025 3月 1日～7日

1（土）SAT

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 ●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン

昼食 A **豚ロースの塩こうじ焼き** B **銀ひらすの照り焼き** ●菜の花の辛子和え ●なら漬 ●赤飯 ●味噌汁

間食 米こうじ甘酒とせんべい

夕食 **刺身盛り合わせ** ●豆腐のふわふわ蒸し ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,556kcal　たんぱく質:63.2ｇ　脂質:31.2ｇ　食塩相当量:8.4ｇ

2（日）SUN

和朝食 **赤魚のみぞれ煮** ●みかん缶 ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え

洋朝食 **サンドイッチ** ●豆乳コーンポタージュ ●パンプキンサラダ ●チキンフリット ●みかん缶

昼食 A **欧風ビーフカレー** B **タラのグリル ねぎソース** ●サラダ ●マンゴー ●スープ （B ご飯）

間食 さくら杏仁

夕食 **金目鯛の煮付け** ●汲み上げ湯葉 ●大根の柚子味噌 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,579kcal　たんぱく質:55.2ｇ　脂質:39.8ｇ　食塩相当量:7.9ｇ

3（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 ●チリコンカン ●スープ ●食パン

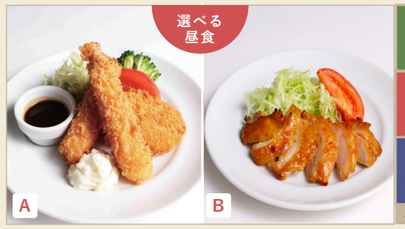
昼食 **行事食** **雛御膳**
●ちらし寿司 ●ふき煮 ●菜の花の菜種和え ●三色テリーヌ
●お刺身 ●はまぐりのお吸い物 ●苺ゼリー

間食 桜餅

夕食 **牛肉野菜炒め** ●ほうれん草のお浸し ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,698kcal　たんぱく質:64.7ｇ　脂質:40.2ｇ　食塩相当量:9.8ｇ

4（火）TUE



和朝食 **車麸の煮物** ●味海苔 ●ヨーグルト

洋朝食 **根菜トマトスープ** ●カリフラワーとツナのサラダ ●ヨーグルト ●パン2種

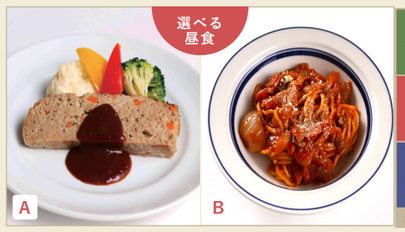
昼食 A **海老フライとかぼちゃコロッケ** B **鶏もも肉の味噌漬け焼き** （B 吸い物） ●わかめと大根の甘酢和え ●ふき味噌 ●ご飯 （A 味噌汁）

間食 黒ごまプリン

夕食 **青椒肉絲** ●豆腐干の中華あん ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

エネルギー:1,650kcal　たんぱく質:53.8ｇ　脂質:38.2ｇ　食塩相当量:9.1ｇ

5（水）WED



和朝食 **オムレツ** ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮

洋朝食 **オムレツ** ●食パン ●スープ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮

昼食 A **ミートローフ** B **そんぽのナポリタン** ●新玉ねぎスープ ●いんげんのバターソテー ●バナナ （A ご飯）

間食 みかんゼリー

夕食 **あじの塩焼き** ●ほうれん草の白和え ●ひじきの煮物 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,567kcal　たんぱく質:54.5ｇ　脂質:41.7ｇ　食塩相当量:8.2ｇ

6（木）THU

和朝食 **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** ●パンプキンサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン

昼食 A **四日市名物！厚切りトンテキ** B **ねぎとろ丼** ●ブロッコリーの胡麻和え ●黄桃缶 （A ご飯） ●味噌汁

間食 どら焼き

夕食 **カレイと春野菜のおろし煮** ●豆腐のかにあんかけ ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,539kcal　たんぱく質:59.1ｇ　脂質:30.3ｇ　食塩相当量:8.7ｇ

7（金）FRI

和朝食 **タラの粕漬け焼き** ●たらこ ●パンプキンサラダ

洋朝食 **タラのクリーム煮** ●洋梨缶 ●タラモサラダ ●スープ ●食パン

昼食 A **じゃが芋と鶏の煮物** B **豚の生姜焼き** ●揚げなすの田楽 ●キャベツの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 カステラ

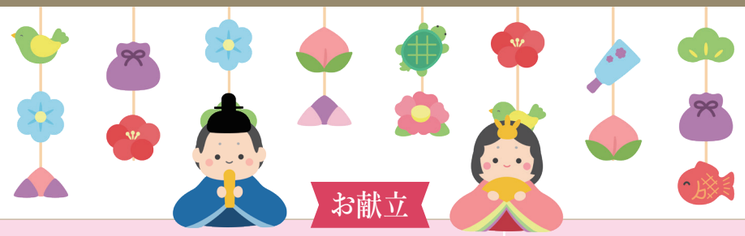
夕食 **さわらめし** ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●味噌汁

エネルギー:1,549kcal　たんぱく質:66.3ｇ　脂質:32.7ｇ　食塩相当量:8.2ｇ

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

3日（月） 昼食 行事食 **雛御膳**

雛祭りは女の子の健やかな成長を祈る節句です。



● ふき煮・菜の花の菜種和え・三色テリーヌ
春の訪れを感じる３品です。箸休めにどうぞ。

● お刺身
甘海老と帆立のお刺身です。

● ちらし寿司
いくらがのった華やかな桜香るちらし寿司をお楽しみ下さい。

● 蛤のお吸い物
蛤には一生一人の人と添い遂げるようにという願いが込められています。

● 苺ゼリー
かわいらしく爽やかな苺のゼリーに仕上げました。

季節のおやつ Seasonal Dessert

3日（月） 間食

桜餅
塩漬けした桜の葉で餅菓子を包んだ春の和菓子です！お餅が召し上がりにくい方には、「桜風味の白水ようかん」をご用意しております。

季節メニュー Seasonal Menu

7日（金） 夕食

さわらめし
さわら西京焼きのほぐし身を混ぜ込んだご飯に、桜エビと菜の花を添えた、彩り鮮やかな春らしい一品です。

こだわり 料理のコツ⑩ バターとマーガリンの科学Ⅰ

1 バターとマーガリンの違い

バターとマーガリンの大きな違いは、原料です。バターの原料が牛乳の脂肪分である動物性油に対し、マーガリンはコーン油、大豆油、なたね油などの植物油が60％強を占めます。それ以外にも魚油、豚脂、牛脂などが使われている場合があります。スーパーなどで販売されているマーガリンは、植物性油を原料としているのが一般的です。バターやマーガリンとして販売されるには、省令や規定が設けられています。バターは、乳及び乳製品の成分規格等に関する省令（乳等省令）によって、乳脂肪分80%以上と定められています。一方、マーガリンは日本農林規格（JAS規格）によって、油脂含有率が80％以上と定められています。

※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いたします。

SOMPOのキッチン

御献立表 OKONDATE

2025 3月 8日~14日

8（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 ●食パン ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ ●スープ
昼食 A 長崎名物！具沢山ちゃんぽん B ローストチキン 香草レモン風味
（A シューマイ）（B かぼちゃとベーコン炒め・ご飯・スープ）●オレンジ
間食 バームクーヘン
夕食 刺身盛り合わせ ●長芋の肉味噌がけ ●白菜のお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,559kcal　たんぱく質:61.5 g　脂質:39.8 g　食塩相当量:9.4 g

9（日）SUN

和朝食 あじの味醂焼き ●ヨーグルト ●オクラの胡麻和え ●つぼ漬
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 ●ヨーグルト
昼食 A 豆腐ハンバーグ 春野菜添え B いわしのみぞれ煮 ●ほうれん草のピーナツ和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁
間食 エクレア
夕食 メカジキの西京焼き ●卵の花 ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●吸い物

エネルギー:1,565kcal　たんぱく質:59.8 g　脂質:35.6 g　食塩相当量:8.0 g

10（月）MON

和朝食 チキンピカタ ●ほうれん草洋風和え ●納豆
洋朝食 チキンピカタ ●ほうれん草洋風和え ●根菜と大豆のトマト煮 ●スープ ●食パン
昼食 A サーモンのけんちん蒸し B 牛肉とごぼうの柳川風 ●さつま芋の甘煮 ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁
間食 レモンゼリー
夕食 豚角煮 ●キャベツと人参の生姜和え ●ピーマン炒め煮 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,570kcal　たんぱく質:60.3 g　脂質:40.5 g　食塩相当量:8.8 g

11（火）TUE

和朝食 タラの西京焼き ●梅干 ●人参しりしり ●ヨーグルト
洋朝食 タラのトマト煮 ●ヨーグルト ●食パン ●マカロニサラダ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●スープ
昼食 A 油淋鶏 B 八宝菜 ●海老シューマイ ●白桃缶 ●ご飯 ●スープ
間食 ふんわりシフォンケーキ
夕食 メバルの煮付け ●ブロッコリーの白和え ●揚げなすの南蛮漬け ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,545kcal　たんぱく質:57.6 g　脂質:30.3 g　食塩相当量:8.1 g

12（水）WED

和朝食 だし巻き玉子 ●ボロニアソーセージ ●タラモサラダ
洋朝食 スクランブルエッグ ●食パン ●ボロニアソーセージ ●タラモサラダ ●スープ
昼食 A ポークカレー B 野菜ミートグラタン ●コールスロー ●野菜ジュース ●スープ （B パン2種）
間食 かぼちゃババロア
夕食 カレイの照り焼き ●かぼちゃのそぼろあん ●かぶの梅和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,642kcal　たんぱく質:57.8 g　脂質:46.8 g　食塩相当量:9.5 g

13（木）THU

和朝食 あじの干物 ●オクラの胡麻和え ●ヨーグルト
洋朝食 チキンのオーブン焼き ●食パン ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ
昼食 A 季節の天ぷら B 鶏ももの照り焼き ●白菜の辛子和え ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁
間食 抹茶水ようかん 黒豆茶
夕食 牛肉炒め ●大豆ひじき煮 ●黄桃缶 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,616kcal　たんぱく質:56.8 g　脂質:42.8 g　食塩相当量:7.2 g

14（金）FRI

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 牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ B 舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●サラダ ●バナナ ●にんじんのポタージュ （B パン2種）
間食 ホワイトチョコレートケーキ
夕食 さわらの木の芽味噌焼き ●イカと里芋の煮物 ●菜の花の生姜和え ●ご飯 ●吸い物

エネルギー:1,555kcal　たんぱく質:60.2 g　脂質:50.7 g　食塩相当量:7.1 g

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

手作りおやつ Homemade Dessert

14日（金） 間食 ホワイトチョコレートケーキ

3月14日はホワイトデー♥

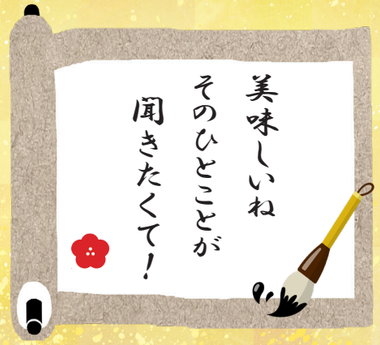
白いチョコケーキに苺ソースをかけた、恋のようにちょっぴり甘酸っぱいケーキです。

SOMPOケアフーズ川柳

優秀賞のご紹介
お題「つながる食事」

美味しいね
そのひとことが
聞きたくて！

ラヴィーレ熟田
槙本 康二さん



季節メニュー Seasonal Menu

13日（木） 昼食 季節の天ぷら

白魚と三つ葉のかき揚げ、海老、こごみの天ぷらの３種盛り合わせです。
こごみは雪解け後、まっさきに芽を出す山菜のひとつです。

14日（金） 昼食 さわらの木の芽味噌焼き

春が旬のさわらと、山椒の若葉である木の芽を使用した一品です。
春の訪れを感じる香りをお楽しみください。

栄養士のひとこと

本格的な春の訪れはもうすぐですね。今月より季節メニューとして、さわら（鰆）が登場します。
さわらには、カルシウムのバランスを整え、骨を健康に保つ働きのあるビタミンDが多く含まれています。
血中ビタミンD濃度は、筋力低下や転倒と関連があるとも言われているので、積極的に摂りたいビタミンの１つですね。実は、体内のビタミンDは食べること以外でも増やすことができます。それは日光に当たることです。外に出なくても、窓から入る日差しを浴びることで皮膚の上でビタミンDが合成されます。
冬から春になり、日差しが次第に心地よくなっていきますので、日々の生活の中で、適度に日光を浴びる時間を作ってみてはいかがでしょうか。

管理栄養士 水野

SOMPOのキッチン

御献立表 OKONDATE

2025 3月 15日~21日

15（土）SAT

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 ●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン

昼食 A ポークソテー シャルキュテール風
B オムライス ハヤシソース
●さつま芋とれんこんの和え物 ●パイン缶 （A ご飯） ●スープ

間食 紅茶ゼリー

夕食 握り寿司 ●レバーの甘辛煮 ●なす利休煮 ●味噌汁

エネルギー：1,550kcal　たんぱく質：56.7 g　脂質：35.6 g　食塩相当量：8.6 g

16（日）SUN

和朝食 赤魚のみぞれ煮 ●みかん缶 ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え

洋朝食 サンドイッチ ●豆乳コーンポタージュ ●パンプキンサラダ ●チキンフリット ●みかん缶

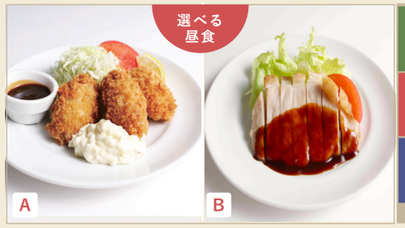
昼食 A そぼろ三色丼　B 銀ダラの煮付け
●炒り豆腐いなり ●マンゴー ●味噌汁 （B ご飯）

間食 人形焼

夕食 鮭の塩焼き ●ひじきの煮物 ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,545kcal　たんぱく質：58.0 g　脂質：34.3 g　食塩相当量：7.8 g

17（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 ●チリコンカン ●スープ ●食パン

昼食 A 広島県産カキフライ　B 四日市名物！厚切りトンテキ
●いんげんのおかか和え ●つぼ漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒棒

夕食 肉じゃが ●かぶのかにあんかけ ●もずく酢 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,685kcal　たんぱく質：56.2 g　脂質：48.2 g　食塩相当量：10.1 g

18（火）TUE

和朝食 車麸の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト

洋朝食 根菜トマトスープ ●カリフラワーとツナのサラダ ●ヨーグルト ●パン2種

昼食 A 鶏もも肉の塩こうじ焼き　B 白身魚と野菜の甘酢あん
●ほうれん草の辛子和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

間食 春のパウンドケーキ

夕食 鯖の味噌煮 ●大豆の五目煮 ●新玉ねぎサラダ ●ご飯 ●吸い物

エネルギー：1,588kcal　たんぱく質：56.4 g　脂質：38.0 g　食塩相当量：7.2 g

19（水）WED

和朝食 オムレツ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮

洋朝食 オムレツ ●食パン ●スープ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮

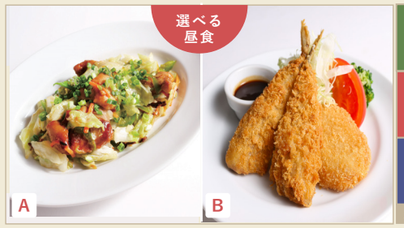
昼食 A きつねそば　B 沖目鯛の山椒焼き （B ご飯・味噌汁）
（A 太巻き） ●鶏とれんこんの煮物 ●黄桃缶

間食 キャラメルプリン

夕食 牛肉と野菜のオイスター炒め ●豆腐サラダ ●大根ナムル ●ご飯 ●スープ

エネルギー：1,586kcal　たんぱく質：55.7 g　脂質：46.8 g　食塩相当量：10.6 g

20（木）THU 春分の日



和朝食 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 ●パンプキンサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン

昼食 A 鶏とキャベツの味噌炒め　B アジフライとコロッケ （B 味噌汁）
●菜の花の胡麻和え ●山椒ちりめん ●ご飯 （A 吸い物）

間食 ぼたもち

夕食 刺身盛り合わせ ●牛肉とごぼう煮 ●さつま芋の甘煮 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,541kcal　たんぱく質：64.9 g　脂質：23.4 g　食塩相当量：8.4 g

21（金）FRI

和朝食 タラの粕漬け焼き ●たらこ ●パンプキンサラダ

洋朝食 タラのクリーム煮 ●洋梨缶 ●タラモサラダ ●スープ ●食パン

昼食 音楽で巡る世界紀行♪ ギリシャ
●ムサカ ●ギリシャサラダ ●パン ●スープ
●ミルクプリン シロップがけ

間食 紅茶のシフォンケーキ

夕食 赤魚の塩こうじ焼き ●大根と鶏の煮物 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,535kcal　たんぱく質：62.7 g　脂質：49.1 g　食塩相当量：8.3 g

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

手作りおやつ Homemade Dessert

18日（火） 間食 春のパウンドケーキ

春の訪れを感じられるパウンドケーキです。桜の花の塩漬けの甘じょっぱい味わいをお楽しみいただけます。

季節のおやつ Seasonal Dessert

20日（木） 間食 ぼたもち

あずきの粒をこの季節に咲く牡丹に見立ててこの名がついたという説があります。農作業が始まる時期に、収穫をもたらす山の神を迎えるために作っていたそうです。

21日（金） 昼食 音楽で巡る世界紀行♪ ギリシャ

地中海に面するギリシャは多くの島々が連なり、美しいビーチや豊かな自然、アテネのパルテノン神殿をはじめとする古代遺跡など、魅力あふれる国です。
地中海料理はユネスコ無形文化遺産に登録されています。

MENU		
● ムサカ	ギリシャ料理を代表する一品です。なすとじゃが芋を使うのが定番で、それらの具材とミートソースとホワイトソースを重ねて焼いた料理です。	
● ギリシャサラダ	ギリシャの食卓には欠かせないフェタチーズ（山羊のチーズ）が入った定番のサラダです。	
● パン	● スープ	● ミルクプリン シロップがけ　エーゲ海に浮かぶサントリーニ島の真っ青な海と空、白い外壁をイメージしました。

バイヤーのひとこと

3月【玉ねぎ】玉ねぎは一年中出回っている黄金色をした「黄玉ねぎ」が一般的です。
春になると出回る白っぽい新玉ねぎは「白玉ねぎ」というものになります。
この２つの品種は同じで「黄玉ねぎ」の早採れバージョンが「白玉ねぎ」なのです。
私たちが良く使う皮が茶色い玉ねぎは収穫後にコンテナなどに入れて、一定期間乾燥させてから出荷されますが、新玉ねぎは乾燥させずに出荷されます。
そのため、新玉ねぎは皮が薄く水分が多くてやわらかいのが特徴です。
みずみずしく辛みが少ないので、サラダなど、生で食べるのもおいしいですね。

担当 今村

御献立表 OKONDATE

SOMPOのキッチン

2025 3月 22日~31日

22 (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 ●食パン ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ ●スープ
昼食 A 牛丼 B メカジキのカツレツ （B ご飯・スープ） ●白菜のお浸し ●パイン缶 （A 味噌汁）
間食 ヨーグルトババロア
夕食 いわしのみぞれ煮 ●豆腐干の卵あん ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,638kcal　たんぱく質:53.5 g　脂質:47.7 g　食塩相当量:7.8 g

23 (日) SUN

和朝食 あじの味醂焼き ●ヨーグルト ●オクラの胡麻和え ●つぼ漬
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 ●ヨーグルト
昼食 A 麻婆豆腐 B 焼きそば ●海老シューマイ ●バナナ （A ご飯） ●スープ
間食 アイスクリーム
夕食 カレイの煮付け ●揚げなすの田楽 ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,555kcal　たんぱく質:58.5 g　脂質:31.1 g　食塩相当量:7.7 g

24 (月) MON

和朝食 チキンピカタ ●ほうれん草洋風和え ●納豆
洋朝食 チキンピカタ ●ほうれん草洋風和え ●根菜と大豆のトマト煮 ●スープ ●食パン
昼食 A ハンバーグ デミグラスソース （A ご飯） B サーモンとほうれん草のグラタン （B パン2種） ●いんげんのバターソテー ●野菜ジュース ●スープ
間食 コーヒーゼリー
夕食 ねぎとろ丼 ●大根の柚子味噌 ●ほうれん草のお浸し ●味噌汁

エネルギー:1,587kcal　たんぱく質:59.4 g　脂質:41.2 g　食塩相当量:8.6 g

25 (火) TUE

和朝食 タラの西京焼き ●梅干 ●人参しりしり ●ヨーグルト
洋朝食 タラのトマト煮 ●マカロニサラダ ●スープ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●ヨーグルト ●食パン
昼食 A 鶏もも肉のジューシー唐揚げ B ちらし寿司 ●長芋の塩昆布和え ●白桃缶 （A ご飯） ●味噌汁
間食 二色練りようかん
夕食 がんもと春野菜の炊き合わせ ●にしん甘露煮 ●ごま野沢菜 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,557kcal　たんぱく質:56.0 g　脂質:29.5 g　食塩相当量:8.2 g

26 (水) WED

和朝食 だし巻き玉子 ●ボロニアソーセージ ●タラモサラダ
洋朝食 スクランブルエッグ ●食パン ●ボロニアソーセージ ●タラモサラダ ●スープ
昼食 A 豚ロース肉の味噌漬け焼き B メバルの煮付け （B 味噌汁） ●ブロッコリーの白和え ●キウイ ●ご飯 （A 吸い物）
間食 なめらかわらび
夕食 しらす丼 ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●揚げなすの柚子胡椒和え ●味噌汁

エネルギー:1,581kcal　たんぱく質:58.5 g　脂質:45.3 g　食塩相当量:9.0 g

27 (木) THU

和朝食 あじの干物 ●オクラの胡麻和え ●ヨーグルト
洋朝食 チキンのオーブン焼き ●食パン ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ
昼食 A しょう油とかつおが香る焼きうどん B メンチカツとクリームコロッケ ●ねぎ焼きポン酢 ●マンゴー ●味噌汁（B ご飯）
間食 かすてら饅頭 抹茶ミルク
夕食 鯛の塩焼き ●金平ポテト ●菜の花の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,550kcal　たんぱく質:62.4 g　脂質:44.7 g　食塩相当量:10.6 g

28 (金) FRI

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 白身魚のチリソース B 青椒肉絲 ●もやしナムル ●オレンジ ●ご飯 ●スープ
間食 白桃ゼリー
夕食 鶏ももの照り焼き ●れんこんと昆布の煮物 ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,613kcal　たんぱく質:58.3 g　脂質:44.0 g　食塩相当量:8.2 g

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

手作りジュース Homemade Juice

ビーツといちごのジュース

1杯で野菜45g相当摂れるジュースです。
ビーツといちごの赤が食欲を誘います。

肉の日 Meat Day

ビーフストロガノフ

じっくりと牛肉を煮込み、
コクのある贅沢な味に仕上げました。

諸説ありますが、ストロガノフ伯爵家の調理人が歯の悪い主人のために牛肉を煮込んだのが始まりだといわれています。

29 (土) SAT

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 ●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン
昼食 肉の日 ビーフストロガノフ ●サラダ ●ビーツといちごのジュース ●スープ
間食 アーモンドケーキ
夕食 刺身盛り合わせ ●豆腐のふわふわ蒸し ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,589kcal　たんぱく質:59.7 g　脂質:48.3 g　食塩相当量:7.4 g

30 (日) SUN

和朝食 赤魚のみぞれ煮 ●みかん缶 ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え
洋朝食 サンドイッチ ●豆乳コーンポタージュ ●パンプキンサラダ ●チキンフリット ●みかん缶
昼食 A サーモンのクリーム煮 B 三元豚のロールキャベツ ●さつま芋とれんこんの和え物 ●バナナ ●パン2種 ●スープ
間食 プリン
夕食 豚の生姜焼き ●いんげんの白和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,535kcal　たんぱく質:53.9 g　脂質:49.0 g　食塩相当量:7.4 g

31 (月) MON

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 ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ ●スープ ●食パン
昼食 A 和風ミルフィーユカツ B 沖目鯛の塩こうじ焼き ●かぶの梅和え ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁
間食 水ようかん
夕食 あじの煮付け ●ほうれん草の塩昆布和え ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,613kcal　たんぱく質:60.6 g　脂質:41.7 g　食塩相当量:8.2 g