

|                 |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>(日)<br>SUN |     | <div>和朝食<br/>あじのみりん焼き ●梅干<br/>●きんぴらごぼう ●ヨーグルト</div> <div>昼食<br/>豚角煮<br/>●オクラと長芋のおかか和え ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁</div> <div>夕食<br/>鯛の塩焼き<br/>●鶏とれんこんの煮物 ●いんげんの生姜和え ●赤飯 ●味噌汁</div> <div>間食<br/>最中</div> <div>エネルギー:1,515kcal たんぱく質:58.7 g 脂質:29.3 g 食塩相当量:8.0 g</div>                                                                |
| 2<br>(月)<br>MON |    | <div>和朝食<br/>ミートボール<br/>●ほうれん草洋風和え ●いりこみそ</div> <div>洋朝食<br/>ミートボール ●食パン ●スープ<br/>●かぼちゃサラダ ●ほうれん草洋風和え</div> <div>昼食<br/>鶏の香味ダレ<br/>●麻婆春雨 ●うぐいす豆 ●ご飯 ●スープ</div> <div>夕食<br/>メバルの煮付け<br/>●揚げ豆腐のゆずあん ●キャベツの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁</div> <div>間食<br/>メロンのロールケーキ</div> <div>エネルギー:1,595kcal たんぱく質:58.6 g 脂質:42.0 g 食塩相当量:8.0 g</div> |
| 3<br>(火)<br>TUE |    | <div>和朝食<br/>目玉焼き ●ウインナー ●ヨーグルト</div> <div>洋朝食<br/>目玉焼き ●ウインナー ●ヨーグルト ●豆乳スープ ●食パン</div> <div>昼食<br/>冷やし小海老天そば<br/>●牛肉の煮物 ●かぶの梅和え ●バナナ</div> <div>夕食<br/>トンテキ<br/>●ほうれん草の辛子和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁</div> <div>間食<br/>プリン</div> <div>エネルギー:1,560kcal たんぱく質:55.3 g 脂質:45.7 g 食塩相当量:9.5 g</div>                                  |
| 4<br>(水)<br>WED |   | <div>和朝食<br/>ポトフ ●納豆 ●オクラの胡麻和え</div> <div>洋朝食<br/>ポトフ ●クロワッサン<br/>●根菜と大豆のトマト煮 ●みかん缶</div> <div>昼食<br/>ミートローフ<br/>●玉ねぎのマリネ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ</div> <div>夕食<br/>穴子ちらし寿司<br/>●そら豆としめじ炒め ●焼きなすの浸し ●味噌汁</div> <div>間食<br/>はちみつレモン<br/>パウンドケーキ</div> <div>エネルギー:1,617kcal たんぱく質:54.8 g 脂質:47.3 g 食塩相当量:9.3 g</div>              |
| 5<br>(木)<br>THU |  | <div>和朝食<br/>白身魚の西京焼き ●さつま芋の甘露煮 ●ヨーグルト</div> <div>洋朝食<br/>タラのトマト煮 ●豆乳スープ<br/>●さつま芋の甘露煮 ●ヨーグルト ●食パン</div> <div>昼食<br/>天津飯<br/>●シューマイ ●ほうれん草ナムル ●スープ</div> <div>夕食<br/>鶏の塩こうじ焼き<br/>●豆腐のふわふわ蒸し ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁</div> <div>間食<br/>黒ごまプリン</div> <div>エネルギー:1,556kcal たんぱく質:56.8 g 脂質:36.2 g 食塩相当量:9.1 g</div>                |
| 6<br>(金)<br>FRI |  | <div>和朝食<br/>根菜ハンバーグ ●タラモサラダ ●ふりかけ</div> <div>洋朝食<br/>根菜ハンバーグ ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●食パン ●スープ</div> <div>昼食<br/>音楽で巡る世界紀行♪ペルー<br/>●ロモ・サルタード ●セビーチェ ●ヘラティナ ●スープ</div> <div>夕食<br/>あじの煮付け<br/>●ゴーヤチャンプルー ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●ご飯 ●味噌汁</div> <div>間食<br/>アーモンドケーキ</div> <div>エネルギー:1,559kcal たんぱく質:58.9 g 脂質:39.4 g 食塩相当量:9.2 g</div>   |
| 7<br>(土)<br>SAT |  | <div>和朝食<br/>玉子焼き ●カリフラワーの酢の物 ●オクラの胡麻和え ●味海苔</div> <div>洋朝食<br/>スクランブルエッグ ●ポテトサラダ ●スープ ●食パン</div> <div>昼食<br/>チキン南蛮<br/>●いんげんの白和え ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁</div> <div>夕食<br/>刺身盛り合わせ<br/>●牛肉と冬瓜煮 ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁</div> <div>間食<br/>コーヒゼリー</div> <div>エネルギー:1,581kcal たんぱく質:55.4 g 脂質:39.1 g 食塩相当量:7.1 g</div>                 |



# 御献立表

OKONDATE

2025  
6月  
1日~7日

キッチンからのお知らせKitchen Information

手作りおやつHomemade Dessert

季節メニューSeasonal Menu

2日(月)間食

メロンのロールケーキ

ふわふわのスポンジに  
たっぷりの生クリームと  
メロンゼリーをのせて  
巻きました。  
厨房スタッフが心を込め  
丁寧にお作りします！



3日(火)昼食

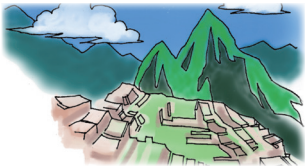
冷やし小海老天そば

プリプリとした小海老を  
冷たい蕎麦にのせました。  
小海老天の香ばしい風味  
が感じられます。



6日(金)

音楽で巡る世界紀行♪ペルー



昼食

●ロモ・サルタード

ペルーの伝統的な料理の一つで、  
牛肉と野菜の炒め物です。  
醤油を使用した中華風の味付けです。

●ヘラティナ

「ヘラティナ (gelatina)」はスペイン  
語で「ゼリー」を意味します。  
ペルーでは鮮やかな色のゼリーが  
好まれています。

●セビーチェ

生の魚介類を使用したマリネです。  
ペルーを代表する料理で、インカ帝国  
時代以前から作られてきたといわれて  
います。

MENU

●スープ

栄養士のひとこと

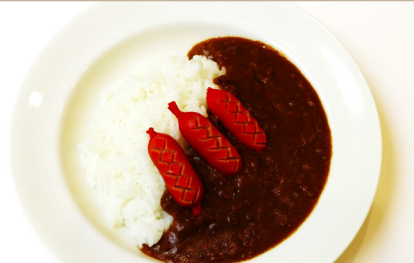
あじさいが色づきはじめ、梅雨の訪れを感じる季節になりました。ジメジメした梅雨の季節でも、日に日に彩りを増していくあじさいが、気分を明るくさせてくれます。  
梅雨晴れの日には、きれいなあじさいを見に、お散歩に出かけてみるのもいいかもしれませんね。  
さて、6月4日は6（む）と4（し）の語呂合わせで「虫歯予防デー」、さらに6月4日～10日は「歯と口の健康週間」とされています。いつまでもおいしくご飯が食べられるように日々の歯みがきをきちんと行い、お口の中を清潔に保つことを心掛けましょう。

※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ございます。  
※和朝食のご飯と汁物は省略しております。和朝食の主菜がポトフの際は、汁物の提供はありません。  
※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させていただきます。  
※栄養価は和朝食を召し上がった場合の1日分合計値です。 ※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、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。



管理栄養士 水野



|                  |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8<br>(日)<br>SUN  |     | <div>和朝食<br/>いわしの蒲焼き ●梅干<br/>●人参しりしり ●ヨーグルト</div> <div>洋朝食<br/>サンドイッチ ●チキンフリット ●ヨーグルト<br/>●ごぼうサラダ ●豆乳スープ</div> <div>昼食<br/>三元豚のロールキャベツ<br/>●れんこんとブロッコリーの和え物 ●野菜ジュース ●パン2種</div> <div>夕食<br/>鮭の西京焼き<br/>●卵の花 ●揚げなすの南蛮漬け ●ご飯 ●吸い物</div> <div>間食<br/>バームクーヘン</div> <div>エネルギー:1,574kcal たんぱく質:53.6 g 脂質:47.9 g 食塩相当量:8.7 g</div>                                                   |
| 9<br>(月)<br>MON  |    | <div>和朝食<br/>つくねの照り焼き<br/>●さつま芋の甘露煮 ●えびみそ</div> <div>洋朝食<br/>つくねの照り焼き ●スープ ●食パン<br/>●さつま芋の甘露煮 ●マカロニサラダ</div> <div>昼食<br/>そんぽのカレー<br/>●サラダ ●パイン缶 ●スープ</div> <div>夕食<br/>太刀魚の塩レモン焼き<br/>●大豆の五目煮 ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁</div> <div>間食<br/>ミルクプリン</div> <div>エネルギー:1,662kcal たんぱく質:54.6 g 脂質:49.8 g 食塩相当量:9.1 g</div>                                                                    |
| 10<br>(火)<br>TUE |    | <div>和朝食<br/>スペイン風オムレツ ●ヨーグルト<br/>●キャベツとウインナーの炒め煮 ●カリフラワーの酢の物</div> <div>洋朝食<br/>スペイン風オムレツ ●ヨーグルト<br/>●キャベツとウインナーの炒め煮 ●カリフラワーマリネ ●豆乳スープ ●食パン</div> <div>昼食<br/>タラのグリル ねぎとトマトのソース ●とうもろこしご飯 ●スープ<br/>●いんげんのバターソテー ●マンゴーとパプリカのジュース</div> <div>夕食<br/>牛肉野菜炒め<br/>●かぼちゃの煮物 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁</div> <div>間食<br/>エクレア</div> <div>エネルギー:1,610kcal たんぱく質:54.0 g 脂質:41.0 g 食塩相当量:7.5 g</div> |
| 11<br>(水)<br>WED |   | <div>和朝食<br/>銀ひらすの照り焼き<br/>●納豆 ●人参しりしり</div> <div>洋朝食<br/>根菜トマトスープ<br/>●タラモサラダ ●みかん缶 ●クロワッサン</div> <div>昼食<br/>麻婆なす<br/>●餃子 ●ゴールデンキウイ ●ご飯 ●スープ</div> <div>夕食<br/>ラヴィーレプレミアム 贅沢握り寿司<br/>●炒り豆腐いなり ●ブロッコリーの胡麻和え ●味噌汁</div> <div>間食<br/>ふんわり<br/>シフォンケーキ</div> <div>エネルギー:1,601kcal たんぱく質:63.2 g 脂質:44.4 g 食塩相当量:11.4 g</div>                                                       |
| 12<br>(木)<br>THU |  | <div>和朝食<br/>オムレツ<br/>●ジャーマンポテト ●ヨーグルト</div> <div>洋朝食<br/>オムレツ ●ヨーグルト<br/>●ジャーマンポテト ●豆乳スープ ●食パン</div> <div>昼食<br/>焼きそば<br/>●さつま芋の甘煮 ●黄桃缶 ●スープ</div> <div>夕食<br/>鯖の塩焼き<br/>●鶏とれんこんの煮物 ●いんげんの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁</div> <div>間食<br/>酒饅頭<br/>黒豆茶</div> <div>エネルギー:1,539kcal たんぱく質:54.1 g 脂質:45.7 g 食塩相当量:9.3 g</div>                                                                      |
| 13<br>(金)<br>FRI |  | <div>和朝食<br/>タラの粕漬焼き ●かぼちゃサラダ<br/>●ほうれん草洋風和え ●ふりかけ</div> <div>洋朝食<br/>タラのクリーム煮 ●洋梨缶 ●スープ<br/>●ほうれん草洋風和え ●かぼちゃサラダ ●食パン</div> <div>昼食<br/>季節の天ぷら<br/>●レバーの甘辛煮 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁</div> <div>夕食<br/>牛肉炒め<br/>●モロヘイヤの辛子和え ●なら漬 ●麦ご飯 ●いわしつみれの味噌汁</div> <div>間食<br/>ところてん</div> <div>エネルギー:1,564kcal たんぱく質:55.5 g 脂質:41.7 g 食塩相当量:7.6 g</div>                                      |
| 14<br>(土)<br>SAT |  | <div>和朝食<br/>チキンピカタ<br/>●味海苔 ●ポテトサラダ</div> <div>洋朝食<br/>チキンピカタ ●食パン<br/>●チリコンカン ●ポテトサラダ ●スープ</div> <div>昼食<br/>オムライス ハヤシソース<br/>●コールスロー ●マンゴー ●スープ</div> <div>夕食<br/>金目鯛の煮付け<br/>●豆腐のかにあんかけ ●ほうれん草の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁</div> <div>間食<br/>かぼちゃババロア</div> <div>エネルギー:1,568kcal たんぱく質:53.7 g 脂質:43.7 g 食塩相当量:8.7 g</div>                                                                 |



# 御献立表

OKONDATE

2025  
6月  
8日~14日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

11日  
(水)

夕食

### ラヴィーレプレミアム 贅沢握り寿司

本マグロ、ビンチョウマグロ、炙りのどぐろ、海老、あじ、ヒラメの握りといくら軍艦の、いつもより少し贅沢なネタの盛り合わせです。



## 季節メニュー Seasonal Menu

9日  
(月)

夕食

### 太刀魚の 塩レモン焼き

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ことで爽やかに仕上げました。



13日  
(金)

昼食

### 季節の天ぷら

夏の食材、米なす・オクラ・穴子をさっくりと揚げました。



## おすすめメニュー Recommended Menu

13日  
(金)

夕食

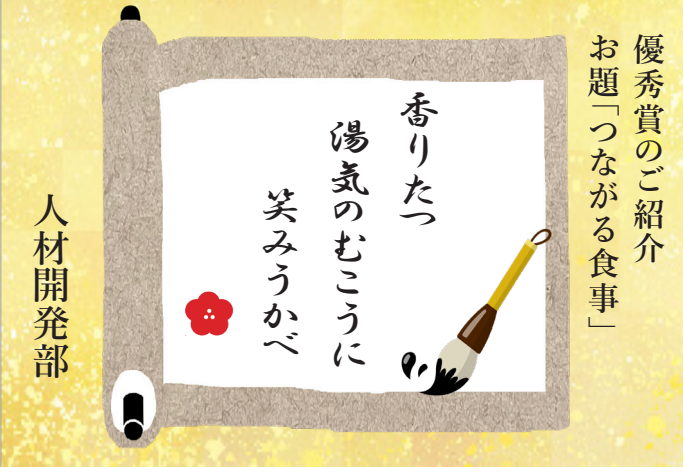
### 麦ご飯

腸内環境  
の日

プチっとした食感が特徴の押麦は、白米よりも食物繊維・ミネラルが豊富に含まれています。



## SOMPOケアフーズ川柳





15  
(日)  
SUN



|                                                    |                                                              |     |                                          |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------|
| 和朝食                                                | あじのみりん焼き ●梅干<br>●きんぴらごぼう ●ヨーグルト                              | 洋朝食 | サンドイッチ ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト<br>●チキンフリット ●豆乳スープ |
| 昼食                                                 | 行事食 父の日御膳<br>●鶏ももの山椒焼き ●桜海老ご飯 ●お造り<br>●煮物 ●吸い物 ●ビール風ゼリーとおつまみ |     |                                          |
| 夕食                                                 | スズキの塩焼き<br>●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                |     |                                          |
| 間食                                                 |                                                              |     | 二色練りようかん                                 |
| エネルギー:1,587kcal たんぱく質:68.1 g 脂質:27.3 g 食塩相当量:8.8 g |                                                              |     |                                          |

16  
(月)  
MON



|                                                     |                                           |     |                                         |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----|-----------------------------------------|
| 和朝食                                                 | ミートボール<br>●ほうれん草洋風和え ●いりこみそ               | 洋朝食 | ミートボール ●食パン ●スープ<br>●かぼちゃサラダ ●ほうれん草洋風和え |
| 昼食                                                  | 冷やし中華<br>●点心3種盛り ●パン缶                     |     |                                         |
| 夕食                                                  | カレーと夏野菜のおろし煮<br>●高野豆腐 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁 |     |                                         |
| 間食                                                  |                                           |     | クッキーとココア                                |
| エネルギー:1,546kcal たんぱく質:53.5 g 脂質:42.7 g 食塩相当量:10.3 g |                                           |     |                                         |

17  
(火)  
TUE



|                                                    |                                               |     |                                   |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----|-----------------------------------|
| 和朝食                                                | 目玉焼き<br>●ウインナー ●ヨーグルト                         | 洋朝食 | 目玉焼き<br>●ウインナー ●ヨーグルト ●豆乳スープ ●食パン |
| 昼食                                                 | 舌平目のムニエル バター醤油ソース<br>●マカロニサラダ ●バナナ ●パン2種 ●スープ |     |                                   |
| 夕食                                                 | じゃが芋と鶏の煮物<br>●ピーマン炒め煮 ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁         |     |                                   |
| 間食                                                 |                                               |     | レアチーズケーキ                          |
| エネルギー:1,551kcal たんぱく質:57.0 g 脂質:49.0 g 食塩相当量:8.2 g |                                               |     |                                   |

18  
(水)  
WED



|                                                    |                                             |     |                                  |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----|----------------------------------|
| 和朝食                                                | ポトフ<br>●納豆 ●オクラの胡麻和え                        | 洋朝食 | ポトフ ●クロワッサン<br>●根菜と大豆のトマト煮 ●みかん缶 |
| 昼食                                                 | ハンバーグ デミグラスソース<br>●夏野菜のマリネ ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ |     |                                  |
| 夕食                                                 | しらす丼<br>●長芋の肉味噌がけ ●ほうれん草の辛子和え ●味噌汁          |     |                                  |
| 間食                                                 |                                             |     | 杏仁豆腐                             |
| エネルギー:1,621kcal たんぱく質:57.1 g 脂質:45.0 g 食塩相当量:9.2 g |                                             |     |                                  |

19  
(木)  
THU



|                                                    |                                          |     |                                         |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------|-----|-----------------------------------------|
| 和朝食                                                | 白身魚の西京焼き<br>●さつま芋の甘露煮 ●ヨーグルト             | 洋朝食 | タラのトマト煮 ●豆乳スープ<br>●さつま芋の甘露煮 ●ヨーグルト ●食パン |
| 昼食                                                 | 八宝菜<br>●春巻き ●白桃缶 ●ご飯 ●スープ                |     |                                         |
| 夕食                                                 | 銀ひらすの照り焼き<br>●豆腐のふわふわ蒸し ●ごぼうサラダ ●ご飯 ●味噌汁 |     |                                         |
| 間食                                                 |                                          |     | ごま団子                                    |
| エネルギー:1,515kcal たんぱく質:53.3 g 脂質:34.4 g 食塩相当量:7.0 g |                                          |     |                                         |

20  
(金)  
FRI



|                                                    |                                                         |     |                                   |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------|
| 和朝食                                                | 根菜ハンバーグ<br>●タラモサラダ ●ふりかけ                                | 洋朝食 | 根菜ハンバーグ<br>●タラモサラダ ●洋梨缶 ●食パン ●スープ |
| 昼食                                                 | 冷やし温玉肉うどん<br>●金平ポテト ●白胡麻豆腐 ●メロン                         |     |                                   |
| 夕食                                                 | あじの洋風竜田揚げトマトソース<br>●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●スープ |     |                                   |
| 間食                                                 |                                                         |     | 人形焼                               |
| エネルギー:1,561kcal たんぱく質:54.1 g 脂質:49.2 g 食塩相当量:7.4 g |                                                         |     |                                   |

21  
(土)  
SAT



|                                                    |                                        |     |                                |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------|-----|--------------------------------|
| 和朝食                                                | 玉子焼き ●カリフラワーの酢の物<br>●オクラの胡麻和え ●味海苔     | 洋朝食 | スクランブルエッグ<br>●ポテトサラダ ●スープ ●食パン |
| 昼食                                                 | 豚ロース肉の味噌漬け焼き<br>●ひじきの煮物 ●オレンジ ●ご飯 ●吸い物 |     |                                |
| 夕食                                                 | 刺身盛り合わせ<br>●長芋の白煮 ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●味噌汁 |     |                                |
| 間食                                                 |                                        |     | マンゴープリン                        |
| エネルギー:1,555kcal たんぱく質:60.3 g 脂質:35.8 g 食塩相当量:6.8 g |                                        |     |                                |



# 御献立表

OKONDATE

2025  
6月  
15日~21日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

15日  
(日)

昼食

行事食  
父の日御膳



父の日に感謝の気持ちを込めて、  
夏にぴったりの彩り豊かな御膳をお届けします！

お献立

●鶏ももの山椒焼き  
山椒がピリッと効いた照り焼きです。

●煮物  
大根、里芋、人参を上品な味に仕上げました。

●お造り

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。

●桜海老ご飯  
香り豊かな桜海老ご飯です。

●ビール風ゼリーとおつまみ

オレンジゼリーをビールに見立て、そら豆を添えました。

●吸い物

手作りおやつ Homemade Dessert

新メニュー New Menu

17日  
(火)

間食

レアチーズケーキ

口の中で広がるチーズの香りと、  
ヨーグルトの酸味をお楽しみ頂ける  
レアチーズケーキです。  
甘い黄桃ソースと共にどうぞ。



20日  
(金)

夕食

あじの洋風竜田揚げ  
トマトソース

カリッと香ばしいあじの竜田揚げ  
に、刻み玉ねぎとなすを煮込んだ  
トマトソースをかけました。



バイヤーのひとこと



6月【スズキ】 今月は季節の魚「スズキ（鱸）」についてご紹介します。  
スズキは成長するにつれて呼び名が変わる、俗に言う出世魚です。一年で  
10cm程度成長し、成魚になるまで5年ほどかかります。関東関西で呼び  
名は異なりますが60cm以上のものを「スズキ」と呼ぶのは東西共通です。  
スズキは高たんぱく質、低脂肪。血液をサラサラにし、中性脂肪を下げる  
EPAや、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、エネルギー代謝を助ける  
ビタミンB群など、豊富な栄養素が含まれています。釣り人からも絶大な  
人気のあるスズキは、釣って楽しい、食べて美味しい、本当に魅力的な  
お魚です。夏に旬を迎えるスズキを是非ご賞味ください。



担当 今村



22  
(日)  
SUN



和朝食

いわしの蒲焼き ●梅干  
●人参しりしり ●ヨーグルト

洋朝食

サンドイッチ ●チキンフリット ●ヨーグルト  
●ごぼうサラダ ●豆乳スープ

昼食

そばろ三色丼  
●炒り豆腐いなり ●黄桃缶 ●味噌汁

間食

カステラ

夕食

カレイの煮付け  
●田楽味噌大根煮 ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:59.8 g 脂質:28.1 g 食塩相当量:8.7 g

23  
(月)  
MON



和朝食

つくねの照り焼き  
●さつま芋の甘露煮 ●えびみそ

洋朝食

つくねの照り焼き ●スープ ●食パン  
●さつま芋の甘露煮 ●マカロニサラダ

昼食

サーモンのクリーム煮  
●かぼちゃサラダ ●パイン缶 ●焼きたてクロワッサン ●スープ

間食

ヨーグルトババロア

夕食

肉じゃが  
●なす利休煮 ●卵の花 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,529kcal たんぱく質:58.1 g 脂質:47.5 g 食塩相当量:8.3 g

24  
(火)  
TUE



和朝食

スペイン風オムレツ ●ヨーグルト  
●キャベツとウインナーの炒め煮 ●カリフラワーの酢の物

洋朝食

スペイン風オムレツ ●ヨーグルト  
●キャベツとウインナーの炒め煮 ●カリフラワーマリネ ●豆乳スープ ●食パン

昼食

駅弁 まつりずし弁当  
●ゴールデンキウイ ●豚汁

間食

どら焼き

夕食

豆腐ハンバーグみぞれ煮  
●ブロッコリーの胡麻和え ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,610kcal たんぱく質:58.1 g 脂質:30.5 g 食塩相当量:8.7 g

25  
(水)  
WED



和朝食

銀ひらすの照り焼き  
●納豆 ●人参しりしり

洋朝食

根菜トマトスープ  
●タラモサラダ ●みかん缶 ●クロワッサン

昼食

そうめん  
●かき揚げ ●さつま芋とれんこんの和え物 ●マンゴー

間食

米こうじ甘酒とせんべい

夕食

沖目鯛の山椒焼き  
●かぼちゃのそばろあん ●ほうれん草のおかか ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:52.8 g 脂質:43.3 g 食塩相当量:8.2 g

26  
(木)  
THU



和朝食

オムレツ  
●ジャーマンポテト ●ヨーグルト

洋朝食

オムレツ ●ヨーグルト  
●ジャーマンポテト ●豆乳スープ ●食パン

昼食

豚ロースの塩こうじ焼き  
●オクラのお浸し ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁

間食

みたらし白玉

夕食

鯖の味噌煮  
●冷奴 ●きんぴられんこん ●麦ご飯 ●吸い物

エネルギー:1,516kcal たんぱく質:53.8 g 脂質:40.8 g 食塩相当量:7.2 g

27  
(金)  
FRI



和朝食

タラの粕漬焼き ●かぼちゃサラダ  
●ほうれん草洋風和え ●ふりかけ

洋朝食

タラのクリーム煮 ●洋梨缶 ●スープ  
●ほうれん草洋風和え ●かぼちゃサラダ ●食パン

昼食

チキンカレー  
●玉ねぎのマリネ ●りんごと緑野菜のジュース ●スープ

間食

カスタードケーキ

夕食

刺身盛り合わせ  
●揚げなすの田楽 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:60.1 g 脂質:32.9 g 食塩相当量:8.7 g

28  
(土)  
SAT



和朝食

チキンピカタ  
●味海苔 ●ポテトサラダ

洋朝食

チキンピカタ ●食パン  
●チリコンカン ●ポテトサラダ ●スープ

昼食

豚の生姜焼き  
●豆腐干の卵あん ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食

ほうじ茶プリン

夕食

白身魚のソテーレモン風味  
●マカロニサラダ ●バナナ ●ご飯 ●スープ

エネルギー:1,625kcal たんぱく質:57.9 g 脂質:41.2 g 食塩相当量:8.3 g

SOMPO  
キッチン

御献立表  
OKONDATE

2025  
6月  
22日~30日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

24日  
(火)  
昼食

岡山県 岡山駅  
駅弁





まつりずし弁当

酢飯の上に錦糸卵を敷きつめ、岡んで人気のママカリ・サワラをはじめとした、さまざまな具材をのせた彩り鮮やかなお弁当です。

新メニュー New Menu

肉の日 Meat Day

28日  
(土)  
夕食

白身魚のソテー  
レモン風味



バター香る白身魚のソテーをレモンで爽やかに仕上げました。葱ソースをつけてお召し上がりください。

29日  
(日)  
昼食

ビーフカツレツ  
フレッシュトマトソース



やわらかくジューシーな牛肉に、フレッシュトマト、オニオン、バジルをほんのり加えた爽やかなトマトソースをかけました。さっぱりとお召し上がりいただけます。

29  
(日)  
SUN



和朝食

あじのみりん焼き ●梅干  
●きんぴらごぼう ●ヨーグルト

洋朝食

サンドイッチ ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト  
●チキンフリット ●豆乳スープ

昼食

肉の日 ビーフカツレツ フレッシュトマトソース  
●いんげんのバターソテー ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

間食

紅茶ゼリー

夕食

赤魚の塩こうじ焼き  
●大豆の五目煮 ●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:1,615kcal たんぱく質:54.7 g 脂質:38.2 g 食塩相当量:7.9 g

30  
(月)  
MON



和朝食

ミートボール  
●ほうれん草洋風和え ●いりこみそ

洋朝食

ミートボール ●食パン ●スープ  
●かぼちゃサラダ ●ほうれん草洋風和え

昼食

鶏もも肉の味噌焼き  
●タラモサラダ ●オレンジ ●ご飯 ●吸い物

間食

かすてら饅頭  
抹茶ミルク

夕食

カレイの照り焼き  
●ねぎ焼きポン酢 ●なすの揚げだし ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,543kcal たんぱく質:59.7 g 脂質:33.5 g 食塩相当量:7.2 g