

1
(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 ●さつま芋の甘露煮●マカロニサラダ●食パン●スープ	
昼食	A ポークソテー マッシュルームソース ●玉ねぎのマリネ ●梨 (A ご飯) (B パン2種) ●スープ	B 野菜ミートグラタン	間食	コーヒーゼリー
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●長芋の肉味噌がけ ●ほうれん草の白和え ●赤飯 ●味噌汁			
エネルギー：1,542kcal たんぱく質：55.8g 脂質：39.9g 食塩相当量：7.6g				

2
(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●カリフラワー酢の物	洋朝食	スペイン風オムレツ ●ヨーグルト●豆乳スープ ●キャベツとウインナーの炒め煮●カリフラワーマリネ●食パン	
昼食	A タラのグリル ねぎソース ●いんげんのバターソテー ●黄桃缶 ●ご飯 ●スープ	B ミートローフ	間食	ぶどうのロールケーキ
夕食	牛肉野菜炒め ●豆腐のふわふわ蒸し ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁			
エネルギー：1,633kcal たんぱく質：55.9g 脂質：45.5g 食塩相当量：6.9g				

3
(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	A 鶏の塩こうじ焼き ●焼きなすの漬し ●キウイ ●ご飯 ●いわしつみれの味噌汁	B 沖目鯛の山椒焼き	間食	カステラ
夕食	ちらし寿司 ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●ほうれん草の胡麻和え ●味噌汁			
エネルギー：1,575kcal たんぱく質：68.1g 脂質：33.6g 食塩相当量：8.4g				

4
(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 ●ジャーマンポテト●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ	
昼食	A すだちそうめん (A かき揚げ) ●高野豆腐 ●うぐいす豆 (B ご飯・味噌汁)	B トンテキ	間食	どら焼き 黒豆茶
夕食	メカジキのロースト トマトサルサ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●バナナ ●ご飯 ●スープ			
エネルギー：1,547kcal たんぱく質：56.7g 脂質：39.7g 食塩相当量：8.6g				

5
(金)
FRI



和朝食	タラの粕漬焼き ●ほうれん草洋風和え●ふりかけ●かぼちゃサラダ	洋朝食	タラのクリーム煮 ●食パン●スープ ●ほうれん草洋風和え●かぼちゃサラダ●洋梨缶	
昼食	あじとトマトの重ね焼き ●だし豆腐 ●わかめご飯 ●冷やしとろろ仕立て ●抹茶水ようかん		間食	みたらし白玉
夕食	牛肉と野菜のオイスター炒め ●もやしナムル ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●スープ			
エネルギー：1,646kcal たんぱく質：58.1g 脂質：43.8g 食塩相当量：8.9g				

6
(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 ●根菜と大豆のトマト煮●ポテトサラダ●食パン●スープ	
昼食	A カレイと秋野菜のおろし煮 ●牛肉とごぼう煮 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁	B 豆腐ハンバーグ きのこソース	間食	プリン
夕食	豚の生姜焼き ●いんげんの胡麻和え ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁			
エネルギー：1,543kcal たんぱく質：55.7g 脂質：29.2g 食塩相当量：9.1g				

7
(日)
SUN



和朝食	あじのみりん焼き ●きんぴらごぼう●梅干●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●チキンフリット●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ	
昼食	A 牛丼 ●タラモサラダ ●マンゴー (A 味噌汁) (B ご飯・スープ)	B 白身魚のソテーレモン風味	間食	芋ようかん
夕食	鮭の塩焼き ●鶏とれんこんの煮物 ●モロヘイヤの辛子和え ●ご飯 ●味噌汁			
エネルギー：1,575kcal たんぱく質：59.2g 脂質：36.8g 食塩相当量：9.8g				



御献立表

OKONDATE

2025
9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

季節のおやつ Seasonal Dessert

2日
(火)

間食

ぶどうの
ロールケーキ

秋の味覚をイメージした、
厨房スタッフの手作り
ロールケーキです。
しっとりとしたスポンジ
をたっぷりの生クリーム
で包みました。



7日
(日)

間食

芋ようかん

さつま芋の甘味が
閉じ込められた、
やわらかい
芋ようかんです。



食べる健康

「まごわやさしい」とは健康な食生活に役立つ和の食材の頭文字を覚えやすく言い表したものです。
この7品目をバランス良く取り入れた御膳をご用意しました。



● あじとトマトの重ね焼き

あじをココナッツオイルで焼きました。
まろやかなごまソースをつけてお召し上がりください。

● だし豆腐

山形県の郷土料理「だし」
でさっぱりと。

● 冷やしとろろ仕立て

とろろとだしを合わせた
すっきりとした冷やし汁です。

● 若布ごはん

磯の香りが食欲をそそります。

● 抹茶水ようかん

栄養価：エネルギー516kcal たんぱく質 24.8g 脂質11.8g 食塩相当量3.7g

栄養士のひとこと

9月になりましたが、まだまだ厳しい暑さが続きますね。
残暑厳しいですが、日々のお食事から秋の訪れを感じていただければと思います。
秋の味覚で人気の栗ですが、私たちが食べている部分は実は「種」なんです。トゲのあるイガが皮、鬼皮が果肉にあたります。また一般的な品種では、1つのイガの中に3個の栗が入っている「3つ栗」ですが、茨城県のブランド栗「飯沼栗」のように、栽培技術によって、1つのイガに栗が1つだけ入った大粒の栗も生産されています。
栗はほとんどがでん粉で、体内に入るとブドウ糖になります。分解や吸収が早いので、即効性のあるエネルギー源となります。また、食物繊維も豊富で、腸内環境を整えて善玉菌を増やす効果も期待できます。
ラヴィーレでは9月～11月にかけて栗を使用したメニューが登場しますので、どうぞお楽しみに。



管理栄養士 水野

※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日には、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いたします。
※栄養価は和朝食・セレクトA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。

8

(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 ●かぼちゃサラダ●ほうれん草洋風和え●食パン●スープ	
昼食	A 鶏ももの照り焼き ●卵の花 ●ぶどう ●ご飯 (A 味噌汁) (B 吸い物)	B 鯖の味噌煮	間食	かすてら饅頭
夕食	金目鯛の煮付け ●揚げなすの肉味噌がけ ●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：1,560kcal たんぱく質：62.2g 脂質：34.6g 食塩相当量：7.8g

9

(火) TUE



和朝食	目玉焼き ●ウインナー●ヨーグルト	洋朝食	目玉焼き ●ウインナー●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ	
昼食	A 豚ロースの塩こうじ焼き ●キャベツの梅和え ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	B がんもと秋野菜の炊き合わせ	間食	紅茶ゼリー
夕食	銀ダラと秋野菜の朴葉焼き ●炒り豆腐いなり ●つば漬 ●発芽玄米ご飯 ●吸い物			

エネルギー：1,609kcal たんぱく質：55.3g 脂質：44.2g 食塩相当量：9.7g

10

(水) WED



和朝食	ポトフ ●納豆●オクラの胡麻和え	洋朝食	ポトフ ●根菜と大豆のトマト煮●みかん缶●クロワッサン	
昼食	A チキンソテー バルサミコンソース ●海老とアボカドのサラダ●紫野菜とれんこんのジュース (A ご飯) ●スープ	B 天津飯	間食	ふんわりシフォンケーキ
夕食	太刀魚の塩レモン焼き ●かぼちゃの煮物 ●もやしとハムのお浸し ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー：1,642kcal たんぱく質：64.5g 脂質：47.3g 食塩相当量：7.4g

11

(木) THU



和朝食	白身魚の西京焼き ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト	洋朝食	タラのトマト煮 ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ	
昼食	A 鰻と玉子の二色丼 ●手造り豆腐 ●白菜の辛子和え (B ご飯) ●味噌汁	B 鶏の大根おろしダレ	間食	かぼちゃパバロア
夕食	青椒肉絲 ●海老シューマイ ●ほうれん草ナムル ●ご飯 ●スープ			

エネルギー：1,589kcal たんぱく質：60.9g 脂質：37.8g 食塩相当量：7.5g

12

(金) FRI



和朝食	根菜ハンバーグ ●タラモサラダ●ふりかけ	洋朝食	根菜ハンバーグ ●タラモサラダ●洋梨缶●食パン●スープ	
昼食	A 冷やし小海老天そば (A レバーの甘辛煮) ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●オレンジ (B ご飯・味噌汁)	B 豚角煮	間食	アーモンドケーキ
夕食	牛肉炒め ●にしん甘酢漬 ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー：1,558kcal たんぱく質：59.4g 脂質：49.6g 食塩相当量：9.0g

13

(土) SAT



和朝食	玉子焼き ●オクラの胡麻和え●カリフラワー酢の物●味噌湯	洋朝食	スクランブルエッグ ●ポテトサラダ●食パン●スープ	
昼食	A そんぼのカレー ●コールスロー ●パイン缶 (B ご飯) ●スープ	B さつま芋と鶏の煮込み わさび風味	間食	黒ごまプリン
夕食	赤魚のはぶて焼き ●大根と鶏の煮物 ●さつま芋の甘露煮 ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー：1,562kcal たんぱく質：56.2g 脂質：36.7g 食塩相当量：8.7g

14

(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●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ	
昼食	A そぼろ三色丼 ●なす利休煮 ●バナナ (B ご飯) ●味噌汁	B メバルの煮付け	間食	二色練りようかん
夕食	鯛の塩焼き ●ちくわと昆布の煮物 ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー：1,588kcal たんぱく質：59.1g 脂質：28.6g 食塩相当量：9.0g



御献立表

OKONDATE

2025 9月 8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu

9日 (火) 夕食 銀ダラと秋野菜の朴葉焼き



香りよい朴葉を器に見立てた秋らしい一品です。朴葉は焼くことでほんのりと香り立ち、味噌や銀ダラなど食材の旨みを引き立てます。

新メニュー New Menu

10日 (水) 昼食 チキンソテー バルサミコンソース



バルサミコ酢はぶどう果汁とワインビネガーを煮詰め、発酵させて作られたイタリアの調味料です。きのご風味のジャーマンポテトを添え、秋の風味が香る一品に仕上げました。

手作りジュース Homemade Juice

10日 (水) 昼食 紫野菜とれんこんのジュース



1杯で野菜40g相当が摂れるジュースです。ぶどうや紫野菜の風味を活かしつつ、はちみつを入れることで飲みやすく仕上げました。

おすすめメニュー Recommended Menu

11日 (木) 昼食 鰻と玉子の二色丼



錦糸玉子の上に、香ばしく焼いた刻み鰻をのせました。甘辛いたれが食欲をそそります。



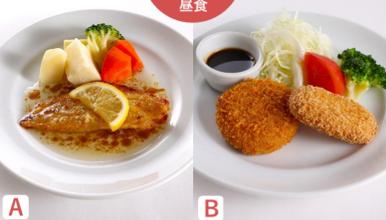
15

(月) MON 敬老の日

	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 ●さつま芋の甘露煮●マカロニサラダ●食パン●スープ
昼食	焼き物 ●天ぷら ●煮物 ●かに飯 ●吸い物 ●練り切り (柿)	間食 寿まんじゅう
夕食	肉じゃが ●ほうれん草のお浸し ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁	
エネルギー：1,672kcal たんぱく質：63.4g 脂質：25.1g 食塩相当量：9.8g		

16

(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●カリフラワー酢の物	洋朝食 スペイン風オムレツ ●ヨーグルト●豆乳スープ ●キャベツとウインナーの炒め煮●カリフラワーマリネ●食パン
昼食	A 舌平目のムニエル バター醤油ソース B メンチカツとクリームコロッケ ●かぼちゃサラダ ●野菜ジュース (Aパン2種・スープ) (Bご飯・味噌汁)	間食 パームクーヘン
夕食	鶏の香味ダレ ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●金時豆 ●ご飯 ●スープ	
エネルギー：1,618kcal たんぱく質：59.0g 脂質：52.0g 食塩相当量：6.9g		

17

(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	A 冷やし温玉肉うどん (A田菜味噌大根煮) ●ブロッコリーの胡麻和え ●マンゴー (Bご飯・吸い物)	間食 最中
夕食	いわしのみぞれ煮 ●金平ポテト ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁	
エネルギー：1,571kcal たんぱく質：61.7g 脂質：47.9g 食塩相当量：7.8g		

18

(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 ●ジャーマンポテト●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	A イタリアンハンバーグ ●サラダ●黄桃缶 ●ご飯 ●スープ	間食 レモンゼリー
夕食	サーモンのけんちん蒸し ●オクラのお浸し ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁	
エネルギー：1,621kcal たんぱく質：55.3g 脂質：47.1g 食塩相当量：7.1g		

19

(金) FRI

	和朝食 タラの粕漬焼き ●ほうれん草洋風和え●ふりかけ●かぼちゃサラダ	洋朝食 タラのクリーム煮 ●食パン●スープ ●ほうれん草洋風和え●かぼちゃサラダ●洋梨缶
昼食	A 鶏もも肉の唐揚げ ●いんげんの胡麻和え ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	間食 米こうじ甘酒とせんべい
夕食	鯖の味噌煮 ●大豆ひじき煮 ●かぶの梅和え ●麦ご飯 ●吸い物	
エネルギー：1,581kcal たんぱく質：58.7g 脂質：39.9g 食塩相当量：6.4g		

20

(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 ●根菜と大豆のトマト煮●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	A オムライス トマトクリームソース B 海老マカロニグラタン ●サラダ●キウイ (Bパン2種) ●スープ	間食 紅茶のシフォンケーキ
夕食	シイラの山椒焼き ●牛肉の煮物 ●白胡麻豆腐 ●ご飯 ●味噌汁	
エネルギー：1,583kcal たんぱく質：55.0g 脂質：49.3g 食塩相当量：8.3g		

21

(日) SUN

	和朝食 あじのみりん焼き ●きんぴらごぼう●梅干●ヨーグルト	洋朝食 サンドイッチ ●チキンフリット●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	A 麻婆豆腐 ●シューマイ (Bもやしナムル) ●パイン缶 (Aご飯・スープ)	間食 キャラメルプリン
夕食	銀ダラの煮付け ●揚げなすの田楽 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁	
エネルギー：1,571kcal たんぱく質：53.5g 脂質：40.1g 食塩相当量：8.8g		



御献立表

OKONDATE

2025 9月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

15日 (月) 行事食 敬老の日 昼食 お祝い御膳

日頃の感謝の気持ちを込めて 和食御膳をご提供します。



- 組肴
カレイの雲丹焼き、松風、焼栗の3種盛りです。
- 天ぷら
秋の味覚のさつま芋、舞茸、大葉をさっくり揚げました。
- 煮物
不老長寿の象徴とされている海老と旬の食材を使った煮物です。

- かに飯
かにの旨みがたっぷり詰まった上品な味わいに仕上げました。
- お椀
焼きなす豆腐としめじのお吸い物です。
- 甘味
秋の味覚「柿」をかたどった、上品な甘さの練り切りです。

新メニュー New Menu

20日 (土) 夕食 シイラの山椒焼き

シイラは、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれ、高級魚として扱われています。淡白でさっぱりとした身に粉山椒が香る、爽やかな一品に仕上げました。



バイヤーのひとこと



9月【ピオーネ】ピオーネは、ぶどうの王様でもある巨峰とマスカットが交配されてできた品種になります。同じ黒系ぶどうの仲間でもある巨峰から受け継いだ粒の大きさは、食べ応えもあり非常においしい品種です。『ピオーネ』はイタリア語で開拓者という意味があり、おいしいぶどうを作りたいという思いが名前で表現されていますね。強い甘みでありながら爽やかな酸味があり、食欲の秋にぴったりなフルーツです。



担当 今村

22

(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 ●かぼちゃサラダ●ほうれん草洋風和え●食パン●スープ	
昼食	A 和風ミルフィーユカツ ●いんげんの生姜和え ●オレンジ (A ご飯) ●赤だし味噌汁	B 親子丼	間食	黒棒
夕食	さんまの塩焼き ●れんこんと昆布の煮物 ●白菜のお浸し ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー：1,629kcal たんぱく質：59.9g 脂質：45.7g 食塩相当量：7.2g

23

(火) TUE 秋分の日



和朝食	目玉焼き ●ウインナー●ヨーグルト	洋朝食	目玉焼き ●ウインナー●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ	
昼食	A 鶏もも肉の味噌焼き ●ピーマン炒め煮 ●ごま野菜 ●ご飯 (A 吸い物) (B 味噌汁)	B 金目鯛の煮付け	間食	おはぎ
夕食	銀ひらすの照り焼き ●炒り豆腐いなり ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●豚汁			

エネルギー：1,622kcal たんぱく質：67.4g 脂質：41.6g 食塩相当量：7.3g

24

(水) WED



和朝食	ポトフ ●納豆●オクラの胡麻和え	洋朝食	ポトフ ●根菜と大豆のトマト煮●みかん缶●クロワッサン	
昼食	A トンテキ ●きんぴられんこん ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁	B 季節の天ぷら	間食	人形焼 抹茶ミルク
夕食	巻き寿司 ●にしん甘露煮 ●長芋の白煮 ●味噌汁			

エネルギー：1,623kcal たんぱく質：57.2g 脂質：43.4g 食塩相当量：10.1g

25

(木) THU



和朝食	白身魚の西京焼き ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト	洋朝食	タラのトマト煮 ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ	
昼食	A 牛肉とごぼうの柳川風 ●海老と野菜の塩炒め ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁	B 赤魚のはぶて焼き	間食	杏仁豆腐
夕食	あじの洋風竜田揚げポン酢ソース ●チキンサラダ ●白桃缶 ●ご飯 ●スープ			

エネルギー：1,617kcal たんぱく質：55.8g 脂質：42.6g 食塩相当量：7.1g

26

(金) FRI



和朝食	根菜ハンバーグ ●タラモサラダ●ふりかけ	洋朝食	根菜ハンバーグ ●タラモサラダ●洋梨缶●食パン●スープ	
昼食	A サーモンのクリーム煮 ●かぼちゃサラダ ●りんごと緑野菜のジュース (A 焼きたてクロワッサン) ●スープ	B ポークカレー	間食	ほうじ茶プリン
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●ねぎ焼きポン酢 ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー：1,560kcal たんぱく質：60.9g 脂質：49.8g 食塩相当量：8.2g

27

(土) SAT



和朝食	玉子焼き ●オクラの胡麻和え●カリフラワー酢の物●味海苔	洋朝食	スクランブルエッグ ●ポテトサラダ●食パン●スープ	
昼食	A ミートソーススパゲティ ●コールスロー ●バナナ (B ご飯) ●スープ	B 太刀魚のポワレ 地中海風	間食	エクレア
夕食	メバルの煮付け ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●卵の花 ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー：1,552kcal たんぱく質：54.5g 脂質：47.9g 食塩相当量：9.0g

28

(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●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ	
昼食	A 豚角煮 ●大豆の五目煮 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁	B 海老フライとかぼちゃコロッケ	間食	カスタードケーキ
夕食	カレーの照り焼き ●揚げなすの南蛮漬 ●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：1,589kcal たんぱく質：53.5g 脂質：38.9g 食塩相当量：7.6g



御献立表

OKONDATE

2025 9月 22日~30日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu



22日 (月) 夕食

さんまの塩焼き

秋の味覚の代名詞、さんまをご用意しました！

ふっくらと脂がのり、旨みと栄養がぎゅっと詰まっています。圧力をかけて柔らかくしているため、骨まで安心してお召し上がり頂けます。

季節のおやつ Seasonal Dessert

23日 (火) 間食

おはぎ

秋のお彼岸に、昔懐かしい程良い甘さのおはぎです。



肉の日 Meat Day

29日 (月) 昼食

あか牛ハンバーグ

あか牛は、阿蘇地域を中心に放牧で育てられた褐色和種といわれる固有種であり、旨みと柔らかさを兼ね備えた肉質です。

赤味噌を加えたコク深いトマトソースでお召し上がりください。



29

(月) MON

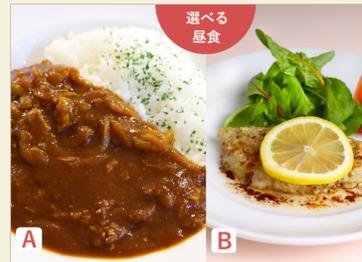


和朝食	スペイン風オムレツ ●ヨーグルト ●キャベツとウインナーの炒め煮●カリフラワー酢の物	洋朝食	スペイン風オムレツ ●ヨーグルト●豆乳スープ ●キャベツとウインナーの炒め煮●カリフラワーマリネ●食パン	
昼食	あか牛ハンバーグ ●オクラのお浸し ●オレンジ ●ご飯 ●吸い物		間食	水ようかん
夕食	がんもと秋野菜の炊き合わせ ●いんげんの胡麻和え ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー：1,651kcal たんぱく質：53.9g 脂質：47.1g 食塩相当量：7.9g

30

(火) TUE



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 ●さつま芋の甘露煮●マカロニサラダ●食パン●スープ	
昼食	A ハヤシライス ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●野菜ジュース (B パン2種) ●スープ	B 舌平目のムニエル バター醤油ソース	間食	ヨーグルトパバロア
夕食	鯖の塩焼き ●豆腐干の卵あん ●もずく酢 ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー：1,634kcal たんぱく質：53.8g 脂質：45.0g 食塩相当量：10.0g