

1

(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	鶏の大根おろしダレ ●揚げなすの柚子胡椒和え ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁	デザート	スイートポテト
夕食	沖目鯛の山椒焼き ●かぼちゃのそぼろあん ●ほうれん草のお浸し ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,549kcal たんぱく質：64.2g 脂質：39.3g 食塩相当量：8.0g

2

(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	白身魚のチリソース ●豆腐のかにあんかけ ●黄桃缶 ●ご飯 ●スープ	デザート	プリン
夕食	豚の生姜焼き ●イカと里芋の煮物 ●つば漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,582kcal たんぱく質：54.5g 脂質：36.5g 食塩相当量：8.3g

3

(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 ●ほうれん草洋風和え ●かぼちゃサラダ ●洋梨缶 ●食パン ●スープ
昼食	焼きそば ●餃子 ●バナナ ●スープ	デザート	ごま団子
夕食	さわらの西京焼き ●大根と鶏の煮物 ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー：1,522kcal たんぱく質：56.5g 脂質：40.9g 食塩相当量：8.6g

4

(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	豚ロースの塩こうじ焼き ●カリフラワーの柚子胡椒 ●野沢菜漬 ●ご飯 ●味噌汁	デザート	キャラメルりんごパフェ
夕食	刺身盛り合わせ ●里芋の含め煮 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,578kcal たんぱく質：62.7g 脂質：35.6g 食塩相当量：7.8g

5

(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	チキンソテー バルサミコソース ●マカロニサラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	デザート	コーヒゼリー
夕食	鮭の塩焼き ●さつま芋とれんこんの和え物 ●揚げなすの田楽 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,572kcal たんぱく質：64.2g 脂質：35.4g 食塩相当量：8.0g

6

(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	広島県産カキフライ ●にしん甘露煮 ●バイン缶 ●ご飯 ●味噌汁	デザート	うさぎ饅頭
夕食	肉じゃが ●海老と野菜の塩炒め ●汲み上げ湯葉 ●麦ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,652kcal たんぱく質：53.9g 脂質：42.6g 食塩相当量：9.1g

7

(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	チキンカレー ●サラダ ●キウイ ●スープ	デザート	黒ごまプリン
夕食	銀ダラと秋野菜の朴葉焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー：1,621kcal たんぱく質：55.8g 脂質：42.4g 食塩相当量：8.6g



# 御献立表

OKONDATE

2025  
10月  
1日~7日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 手作りデザート Homemade Dessert

4日 (土) デザート

### キャラメルりんごパフェ

りんごの甘く爽やかな酸味とキャラメルのほろ苦い味わいが楽しめるパフェに仕上げました。



### 季節のデザート Seasonal Dessert

6日 (月) デザート

### うさぎ饅頭

旧暦8月15日は十五夜。うさぎに見立てた饅頭をご用意いたします。夜に月を眺めてみてはいかがでしょうか。



### 季節メニュー Seasonal Menu

6日 (月) 昼食

### カキフライ

マイルドな食感と豊かな栄養から、「海のミルク」と呼ばれる牡蠣をサクッと揚げました。亜鉛が非常に豊富で、味覚を正常に保つ働きが期待できます。



## 栄養士のひとこと

今年の夏も大変な猛暑でしたが、10月になり朝晩は涼しく、過ごしやすくなってきました。秋といえば、多くの野菜や果物が旬を迎える実りの時期になります。秋から冬に旬を迎えるりんごは、約4000年の歴史があり、ローマ時代にはすでに29の品種があったと言われています。日本では明治4年にアメリカから苗木を持ち帰り、栽培したのが始まりです。現在、日本では約2000種類のりんごがあり、市場に主に出荷されているものは約40種類だそうです。イギリスのことわざで「1日1個のりんごは医者をつぶす」とあるように、りんごには腸内環境の改善に役立つ食物繊維や血圧を下げる効果があるカリウムなどが多く含まれています。また、リンゴポリフェノールの「プロシアニジン」は、緑茶の「カテキン」よりも強い抗酸化力を持ち、体に悪さをする活性酸素の働きを抑えたりします。



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。和朝食の主食がポトフの日には、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させていただきます。  
※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

(水) WED



和朝食	<b>ポトフ</b> ●納豆●オクラの胡麻和え	洋朝食	<b>ポトフ</b> ●根菜と大豆のトマト煮●みかん缶●クロワッサン
昼食	<b>ルーローハン</b> ●泡菜 (パオツァイ) ●豆花 (トウファ) ●冬瓜スープ	デザート	台湾カステラ 東方美人茶
夕食	<b>銀ひらすの照り焼き</b> ●もやしとハムのお浸し ●かぼちゃの煮物 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,589kcal たんぱく質：60.2g 脂質：41.0g 食塩相当量：7.9g			

9

(木) THU



和朝食	<b>白身魚の西京焼き</b> ●さつまいの甘露煮●ヨーグルト	洋朝食	<b>タラのトマト煮</b> ●さつまいの甘露煮●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	<b>まぐろの漬け丼</b> ●炒り豆腐いなり ●柿 ●味噌汁	デザート	最中
夕食	<b>牛肉野菜炒め</b> ●いんげんのおかか和え ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,553kcal たんぱく質：61.1g 脂質：26.8g 食塩相当量：7.4g			

10

(金) FRI



和朝食	<b>根菜ハンバーグ</b> ●タラモサラダ●ふりかけ	洋朝食	<b>根菜ハンバーグ</b> ●タラモサラダ●洋梨缶●食パン●スープ
昼食	<b>チキンと野菜のコンソメ煮</b> ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●オレンジ ●焼きたてクロワッサン	デザート	カスタードケーキ
夕食	<b>カレーの煮付け</b> ●きんぴらごぼう ●ほうれん草の白和え ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,546kcal たんぱく質：63.8g 脂質：49.6g 食塩相当量：7.5g			

11

(土) SAT



和朝食	<b>玉子焼き</b> ●オクラの胡麻和え●カリフラワー酢の物●味海苔	洋朝食	<b>スクランブルエッグ</b> ●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	<b>そんぼのナポリタン</b> ●コールスロー ●白桃缶 ●豆乳コーンスープ	デザート	バームクーヘン
夕食	<b>刺身盛り合わせ</b> ●牛肉の煮物 ●さつまいの甘露煮 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,568kcal たんぱく質：56.7g 脂質：42.2g 食塩相当量：8.4g			

12

(日) SUN



和朝食	<b>いわしの蒲焼き</b> ●梅干●人参しりしり●ヨーグルト	洋朝食	<b>サンドイッチ</b> ●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	<b>そばろ三色丼</b> ●きんぴられんこん ●バナナ ●味噌汁	デザート	どら焼き
夕食	<b>メカジキの西京焼き</b> ●卵の花 ●揚げなすの南蛮漬 ●ご飯 ●吸い物		
エネルギー：1,574kcal たんぱく質：58.7g 脂質：30.8g 食塩相当量：8.6g			

13

(月) MON

スポーツの日



和朝食	<b>つくねの照り焼き</b> ●さつまいの甘露煮●えびみそ	洋朝食	<b>つくねの照り焼き</b> ●さつまいの甘露煮●マカロニサラダ●食パン●スープ
昼食	<b>八宝菜</b> ●ねぎ焼きポン酢 ●紫野菜とれんこんのジュース ●ご飯 ●スープ	デザート	ミルクプリン
夕食	<b>あじの塩焼き</b> ●豆腐のふわふわ蒸し ●ほうれん草の胡麻和え ●栗ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,537kcal たんぱく質：55.6g 脂質：34.1g 食塩相当量：8.7g			

14

(火) TUE



和朝食	<b>スペイン風オムレツ</b> ●ヨーグルト ●キャベツとウィンナーの炒め煮●カリフラワー酢の物	洋朝食	<b>スペイン風オムレツ</b> ●食パン●豆乳スープ ●キャベツとウィンナーの炒め煮●カリフラワーマリネ●ヨーグルト
昼食	<b>三元豚のロースカツ</b> ●いんげんの生姜和え ●つば漬 ●ご飯 ●赤だし味噌汁	デザート	人形焼
夕食	<b>赤魚の塩こうじ焼き</b> ●大豆の五目煮 ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,591kcal たんぱく質：57.6g 脂質：35.1g 食塩相当量：7.3g			



# 御献立表

OKONDATE

2025 10月

8日~14日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

8日 (水)

昼食

音楽で巡る世界紀行♪

台湾



日本から近く、人気の海外旅行先でもある台湾はグルメの宝庫！台湾料理は日本人の口に合いやすく、親しみやすい味付けです。

● 魯肉飯 (ルーローハン)  
香辛料で風味付けして甘辛く煮込んだ豚バラ肉を、ご飯にのせて食べる、台湾の定番料理です。

● 泡菜 (パオツァイ)  
甘酸っぱいキャベツの浅漬けです。クコの実をトッピングして台湾風に仕上げました。

● 豆花 (トウファ)  
豆乳を固めて作ったプリンに、マンゴー・金時豆をトッピングし、黒蜜をかけました。

● 冬瓜スープ  
冬瓜は台湾でも広く親しまれている野菜です。桜海老も入れ、風味よく仕上げました。



8日 (水)

デザート

台湾カステラ & 東方美人茶

台湾カステラは、台湾北部の淡水 (ダンシュイ) で生まれたお菓子です。ふんわり軽やかで、しっとりとした食感が特徴です。甘い香りが特徴の、烏龍茶の一種である東方美人茶とともにお楽しみください。

新メニュー New Menu

季節メニュー Seasonal Menu

10日 (金)

昼食

チキンと野菜のコンソメ煮

大根・人参・セロリに大豆とベーコンを加えて煮込み、コンソメで仕上げました。野菜とお肉の旨みを味わえるスープ仕立ての一品です。



13日 (月)

夕食

栗ご飯

秋の味覚、栗を使った炊き込みご飯です！栗のほくほくした食感とほのかな甘みをお楽しみ下さい。



15

(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 サーモンソテー ●秋野菜のサラダ ●パン ●ほうれん草ポタージュ ●焼りんご

デザート ふんわりシフォンケーキ

夕食 ジャが芋と鶏の煮物 ●ピーマン炒め煮 ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,580kcal たんぱく質：62.5g 脂質：49.4g 食塩相当量：7.8g

16

(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 きつねそば ●太巻き ●にしん甘露煮 ●黄桃缶

デザート かすてら饅頭

夕食 和風ハンバーグ 秋野菜添え ●揚げなすの柚子胡椒和え ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,599kcal たんぱく質：54.0g 脂質：42.2g 食塩相当量：10.3g

17

(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 ●ほうれん草洋風和え●かぼちゃサラダ●洋梨缶●食パン●スープ

昼食 鶏もも肉の唐揚げ ●いんげんの胡麻和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

デザート 芋ようかん

夕食 鯖の味噌煮 ●豆腐干の中華あん ●かぶの梅和え ●麦ご飯 ●吸い物

エネルギー：1,535kcal たんぱく質：56.9g 脂質：38.2g 食塩相当量：6.6g

18

(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 オムライス ハヤシソース ●コールスロー ●オレンジ ●スープ

デザート 和栗モンブラン

夕食 刺身盛り合わせ ●長芋の白煮 ●白菜とカニカマのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,665kcal たんぱく質：53.5g 脂質：49.9g 食塩相当量：8.2g

19

(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 麻婆豆腐 ●シューマイ ●パイナップル ●ご飯 ●スープ

デザート キャラメルプリン

夕食 メバルの煮付け ●揚げなすの田楽 ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,599kcal たんぱく質：60.5g 脂質：33.6g 食塩相当量：9.6g

20

(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 牛めし弁当 ●キウイ ●味噌汁

デザート カステラ

夕食 タラのグリルねぎソース ●いんげんのバターソテー ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●ご飯 ●スープ

エネルギー：1,541kcal たんぱく質：57.9g 脂質：36.0g 食塩相当量：6.4g

21

(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 けんちんうどん ●炒り豆腐いなり ●カリフラワーの柚子胡椒 ●バナナ

デザート 二色練りようかん

夕食 さんまの塩焼き ●金平ポテト ●キャベツの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,580kcal たんぱく質：56.7g 脂質：39.0g 食塩相当量：9.1g



# 御献立表

OKONDATE

2025 10月

15日~21日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

15日 (水) 行事食 オータムランチ

旬の味覚を使い、秋を満喫できるメニューです。



● サーモンソテー  
サーモンにハーブやスパイスを混ぜた岩塩をかけて焼き上げました。お好みでレモンを絞ってお召し上がりください。

● 秋野菜のサラダ  
さつまいも、なす、トマトが入ったサラダです。

● パン

● ほうれん草ポタージュ  
クリーミーでコクのある彩り鮮やかなポタージュです。

● 焼りんご  
りんごを焼くことでやわらかく甘みが増しています。

18日 (土) デザート ラヴィーレプレミアム 和栗モンブラン

ココアスポンジにホイップクリームをのせ、その上から和栗のモンブランクリームを絞りました。栗の渋皮煮をトッピングし、秋にぴったりなスイーツです。



20日 (月) 昼食 駅弁 ▶山形県 米沢駅 ラヴィーレ 駅弁 牛めし弁当

山形新幹線開業にあわせて開発された人気の駅弁"牛肉どまん中弁当"をイメージしました。ご飯の上に牛そぼろと牛しぐれ煮をのせた牛丼風のお弁当です。



## バイヤーのひとこと



10月【里芋】インドからマレーシアにかけての南アジアが原産地。現在南アジアに存在するタロイモが里芋の原種だと言われています。そこから寒さに適応した品種が中国を経て日本の縄文時代に日本に伝来しました。芋の種類の中にジャガイモやサツマイモがありますが、これらは江戸時代から食べられ始めた芋です。それに比べ里芋は縄文時代から食べられていて、他の芋と比べると歴史の差を感じます。縄文時代、里芋をどんな調理で食べていたのでしょうか？

里芋は親芋を囲むように子芋、孫芋が育つため、子孫繁栄の象徴ともされ、縁起がいい食材として正月料理の定番食材となっています。里芋を食べているとまれに「ごりっ」としたものに当たりますね。孫芋にはそのような「ごり芋」が少ないようです。



担当 今村

22

(水)  
WED



**和朝食** ポトフ  
●納豆●オクラの胡麻和え

**昼食** 季節の天ぷら  
●にしん甘酢漬 ●ほうれん草の白和え ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 牛肉炒め  
●ひじきの煮物 ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,597kcal たんぱく質：54.2g 脂質：43.2g 食塩相当量：7.9g

**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

デザート 白桃ゼリー

23

(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

**昼食** 天津飯  
●海老シューマイ ●もやしナムル ●スープ

**夕食** 鶏の塩こうじ焼き  
●白胡麻豆腐 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,551kcal たんぱく質：58.3g 脂質：39.3g 食塩相当量：7.9g

**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

デザート アーモンドケーキ

24

(金)  
FRI



**和朝食** 根菜ハンバーグ  
●タラモサラダ ●ふりかけ

**昼食** ポークソテー マッシュルームソース  
●サラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

**夕食** カレイの照り焼き  
●なすの揚げだし ●ほうれん草の塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,579kcal たんぱく質：59.2g 脂質：48.0g 食塩相当量：6.8g

**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

デザート エクレア

25

(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

**昼食** チキン南蛮  
●ブロッコリーの白和え ●りんご ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 握り寿司  
●牛肉の煮物 ●さつま芋の甘煮 ●味噌汁

エネルギー：1,659kcal たんぱく質：54.9g 脂質：47.2g 食塩相当量：9.3g

**洋朝食** ス克蘭ブルエッグ  
●ポテトサラダ ●食パン ●スープ

デザート なめらかわらび

26

(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

**昼食** 欧風ビーフカレー  
●コールスロー ●野菜ジュース ●スープ

**夕食** 金目鯛の煮付け  
●イカと里芋の煮物 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,661kcal たんぱく質：55.4g 脂質：42.3g 食塩相当量：9.2g

**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

デザート 紅茶ゼリー

27

(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

**昼食** 醤油ラーメン  
●点心3種盛り ●オレンジ

**夕食** 鯖の塩焼き  
●切昆布大豆 ●オクラと長芋のおかか和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,572kcal たんぱく質：56.2g 脂質：49.5g 食塩相当量：10.4g

**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

デザート ヨーグルトババロア

28

(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

**昼食** ハンバーグ デミグラスソース  
●グリーンサラダ ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

**夕食** 鮭の西京焼き  
●豆腐のふわふわ蒸し ●ほうれん草の辛子和え ●麦ご飯 ●吸い物

エネルギー：1,626kcal たんぱく質：56.7g 脂質：49.1g 食塩相当量：7.0g

**洋朝食** スペイン風オムレツ ●食パン ●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 ●ヨーグルト

デザート はちみつレモンパウンドケーキ



# 御献立表

OKONDATE

2025 10月

22日~31日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

肉の日 Meat Day

手作りデザート Homemade Dessert

29日 (水)

昼食

### ローストビーフ丼

ご飯を包み込むように薄切りのローストビーフを何枚も盛り付けた贅沢な丼です。やわらかくしっとりしたお肉とまろやかでとろりとした温泉卵が良く合います。



31日 (金)

デザート

### かぼちゃの焼きプリン

ハロウィンといえばかぼちゃです！濃厚でなめらか、いつもより華やかなプリンです。



29

(水)  
WED



**和朝食** 銀ひらすの照り焼き  
●納豆 ●人参しりしり

**昼食** ローストビーフ丼  
●かぼちゃの煮物 ●キウイ ●味噌汁

**夕食** 白身魚のソテーレモン風味  
●さつま芋とれんこんの和え物 ●サラダ ●ご飯 ●スープ

エネルギー：1,573kcal たんぱく質：65.2g 脂質：38.7g 食塩相当量：7.4g

**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

デザート 黒棒

30

(木)  
THU



**和朝食** オムレツ  
●ジャーマンポテト ●ヨーグルト

**昼食** トンテキ  
●ビーマン炒め煮 ●黄桃缶 ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 刺身盛り合わせ  
●長芋の肉味噌がけ ●卵の花 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,584kcal たんぱく質：64.3g 脂質：36.7g 食塩相当量：7.9g

**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

デザート 杏仁豆腐

31

(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

**昼食** 鶏ももの照り焼き  
●いんげんの胡麻和え ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** いわしのみぞれ煮  
●大豆ひじき煮 ●かぶの梅和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,647kcal たんぱく質：64.0g 脂質：47.3g 食塩相当量：6.4g

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

デザート かぼちゃの焼きプリン