

1

(土)
SAT



和朝食	ハーブチキン ●味海苔●ポテトサラダ	洋朝食	ハーブチキン ●根菜と大豆のトマト煮●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	和風ミルフィーユカツ ●豆腐のかにあんかけ●高菜漬●ご飯●味噌汁	デザート	かすてら饅頭
夕食	赤魚のはぶて焼き ●もやしとハムのお浸し●昆布巻●赤飯●味噌汁		
エネルギー：1,556kcal たんぱく質：65.3g 脂質：37.4g 食塩相当量：8.8g			

2

(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	ハヤシライス ●マカロニサラダ●マンゴー●スープ	デザート	ミルクプリン
夕食	カレーの煮付け ●鶏とれんこんの煮物●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：1,568kcal たんぱく質：57.4g 脂質：32.8g 食塩相当量：9.1g			

3

(月)
MON
文化の日



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	酢豚 ●もやしナムル●パイナップル●ご飯●スープ	デザート	アーモンドケーキ
夕食	ねぎとろ丼 ●高野豆腐●春菊の胡麻和え●味噌汁		
エネルギー：1,592kcal たんぱく質：55.4g 脂質：42.6g 食塩相当量：8.9g			

4

(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	ミートソーススパゲティ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ●紫野菜とれんこんのジュース●スープ	デザート	スイーツ盛り合わせ
夕食	サーモンと野菜の味噌煮 ●なすの揚げだし●カリフラワーの柚子胡椒●ご飯●吸い物		
エネルギー：1,535kcal たんぱく質：56.7g 脂質：47.1g 食塩相当量：8.3g			

5

(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	かにづくし弁当 ●柿●味噌汁	デザート	二色練りようかん
夕食	牛肉野菜炒め ●里芋の含め煮●ほうれん草のピーナツ和え●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,591kcal たんぱく質：55.9g 脂質：33.8g 食塩相当量：9.5g			

6

(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	鶏の塩こうじ焼き ●いんげんのおかか和え●白桃缶●ご飯●味噌汁	デザート	クッキー
夕食	ブリ幽庵焼き ●きんぴられんこん●春菊とえのきの酢の物●栗ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,589kcal たんぱく質：61.5g 脂質：33.0g 食塩相当量：6.7g			

7

(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	マトウダイのムニエル 白ワインソース ●コールスロー●オレンジ●パン2種●スープ	デザート	カスタードケーキ
夕食	青椒肉絲 ●餃子●ほうれん草ナムル●ご飯●スープ		
エネルギー：1,541kcal たんぱく質：55.0g 脂質：50.0g 食塩相当量：8.0g			



御献立表

OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節のデザート Seasonal Dessert

4日 (火)

デザート

スイーツ 盛り合わせ

濃厚な味わいのチョコレートケーキ、種子島産の芋ペーストを使用した安納芋ケーキ、ぶどうのゼリーの3種盛り合わせです。



5日 (水)

昼食

駅弁 ▶ 鳥取県 鳥取駅 かにづくし弁当

鳥取県で人気の駅弁をイメージしました。

ズワイガニほぐし身を全体にちりばめ、紅ズワイ棒肉をのせた、名前の通り、かにづくしの贅沢なお弁当です。



季節メニュー Seasonal Menu

4日 (火)

夕食

サーモンと野菜の味噌煮



魚介の旨みが溶け込んだ、クリーミーな味噌煮です。ホタテに多く含まれるタウリンには、疲労回復を助ける働きがあります。

7日 (金)

昼食

マトウダイのムニエル 白ワインソース



バター風味豊かなムニエルに仕上げました。上品な白ワインソースとともに楽しみください。

栄養士のひとこと

11月7日は立冬。昼と夜の長さが同じになる秋分と、昼の長さが一年で最も短くなる冬至の間にあたり、暦の上では冬が始まる日とされています。朝夕の寒さが増し、季節の変わり目で、風邪をひきやすい時期です。これから旬を迎える冬野菜には、体を温める働きがあり、免疫力を上げる効果が期待できます。今月から、寒くなる季節に美味しい、あったか煮込み料理をたくさんご用意しています。体調を崩されぬよう、温かくお過ごしください。

※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。



管理栄養士 水野

8

(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 豚の生姜焼き
●揚げなすの南蛮漬け●たくあん●ご飯●味噌汁

夕食 握り寿司
●牛肉の煮物●さつま芋とれんこんの和え物●味噌汁

エネルギー：1,524kcal たんぱく質：53.5g 脂質：41.8g 食塩相当量：10.4g

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 かぼちゃパバロア

9

(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 そぼろ三色丼
●大豆の五目煮●バナナ●味噌汁

夕食 メカジキの西京焼き
●ねぎ焼きポン酢●いんげんの白和え●ご飯●吸い物

エネルギー：1,588kcal たんぱく質：58.8g 脂質：29.2g 食塩相当量：8.3g

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 最中

10

(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 あじの洋風竜田揚げトマトソース
●チキンサラダ●野菜ジュース●ご飯●スープ

夕食 牛肉とごぼうの柳川風
●オクラのお浸し●金時豆●麦ご飯●味噌汁

エネルギー：1,641kcal たんぱく質：53.7g 脂質：46.1g 食塩相当量：7.3g

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 ヨーグルトパバロア

11

(火) TUE



和朝食 スペイン風オムレット●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 かつおの蕨焼き
●五目いなり●天ぷら●こまつなのからし酢味噌●豆ひじきご飯●長芋すり流し●デザート

夕食 豚ロースの塩こうじ焼き
●ピーマン炒め煮●しば漬●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,590kcal たんぱく質：62.7g 脂質：34.0g 食塩相当量：7.0g

洋朝食 スペイン風オムレット●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 なめらかわらび

12

(水) WED



和朝食 銀ひらすの照り焼き
●納豆●人参しりしり

昼食 鶏とキャベツの味噌炒め
●さつま芋の甘煮●揚げなすの柚子胡椒和え●ご飯●吸い物

夕食 タラのグリルねぎソース
●いんげんのバターソテー●マンゴー●ご飯●スープ

エネルギー：1,553kcal たんぱく質：65.1g 脂質：31.1g 食塩相当量：6.7g

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 人形焼

13

(木) THU



和朝食 オムレット
●ジャーマンポテト●ヨーグルト

昼食 きつねそば
●太巻き●海老と野菜の塩炒め●黄桃缶

夕食 和風ハンバーグ 秋野菜添え
●卵の花●山椒ちりめん●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,562kcal たんぱく質：55.1g 脂質：38.9g 食塩相当量：10.2g

洋朝食 オムレット
●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 黒ごまプリン

14

(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 広島県産カキフライ
●豆腐のふわふわ蒸し●金山寺みそ●ご飯●味噌汁

夕食 じゃが芋と鶏の煮物
●にしん甘露煮●ブロッコリーの胡麻和え●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,567kcal たんぱく質：56.0g 脂質：38.3g 食塩相当量：9.1g

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 紅茶ゼリー



御献立表

OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information

11月11日(いい日、いい日)は介護の日

「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」という想いを込めて、覚えやすく親しみやすい語呂合わせから、介護の日は11月11日に定められました。この日にあわせて、認知機能の低下予防につながるお食事をご用意しました。



11日(火) 昼食

食べる健康

17食品群の彩り御膳

色々な食品を取り入れることが、認知機能低下の予防につながると言われています。野菜や豆類など17種類に分類した食品群を全て取り入れた御膳をお楽しみください。



● かつおの蕨焼き

かつおにはDHAが豊富に含まれ、脳を活性化させる働きがあります。

● 豆ひじきご飯

おかずと一緒に楽しめるよう、味付けを控えめにした混ぜご飯です。和食には珍しい牛乳を加え、風味よく仕上げています。

● 天ぷら

さつま芋、舞茸の秋らしい天ぷらです。抹茶塩が風味豊かに香ります。

● 長芋すり流し汁

とろろと溶き卵の優しいお吸い物です。

● 五目豆腐いなり

五目豆腐を詰めたいなりをだし香る煮汁で煮て、あんをかけた上品な一品です。

● 苺甘酒ゼリー

「飲む点滴」とも言われる甘酒をゼリーにしました。

● 小松菜のからし酢味噌

小松菜の風味を引き立たせる、からし酢味噌でさっぱりと召し上がれます。

バイヤーのひとこと



11月【かつお】かつおは、刺身やたたきなどで生でも味わえるほか、干して削ればかつお節となり、味噌汁や煮物を支える大切な存在です。かつお節に多く含まれるイノシン酸は、日本料理を代表する“うま味”の源であり、和食には欠かせません。かつお節が完成するまでには、実に半年以上もの手間と時間がかかります。天日で干し、カビ付けを繰り返すことで、少しずつ深みのある味わいへと育まれていきます。長い時間をかけて仕上げられるかつお節は、まさに和食文化を支える陰の立役者といえるでしょう。



担当 今村

15

(土) SAT



和朝食 ハーブチキン ●味海苔●ポテトサラダ

洋朝食 ハーブチキン ●根菜と大豆のトマト煮●ポテトサラダ●食パン●スープ

昼食 豚角煮 ●長芋の白煮●バナナ ●ご飯 ●味噌汁

デザート じゃがいも じゃがいも

夕食 刺身盛り合わせ ●鶏とれんこんの煮物 ●春菊の白和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,589kcal たんぱく質：64.8g 脂質：33.8g 食塩相当量：7.7g

16

(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 銀ひらすの照り焼き ●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：1,583kcal たんぱく質：59.5g 脂質：39.6g 食塩相当量：7.8g

17

(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 チキンと野菜のコンソメ煮 ●タラモサラダ ●アーモンドと緑野菜のジュース ●焼きたてクロワッサン

デザート ふんわりシフォンケーキ

夕食 メバルの煮付け ●れんこんと昆布の煮物 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,557kcal たんぱく質：65.8g 脂質：49.9g 食塩相当量：8.8g

18

(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 季節の天ぷら ●にしん甘酢漬 ●野菜菜漬 ●ご飯 ●赤だし味噌汁

デザート 黒棒

夕食 牛肉炒め ●汲み上げ湯葉 ●うぐいす豆 ●麦ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,610kcal たんぱく質：53.9g 脂質：40.7g 食塩相当量：7.0g

19

(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 銀ダラの西京焼き ●煮物 ●お造り ●きのこご飯 ●二色芋ようかん ●吸い物

デザート みたらし白玉

夕食 鶏の大根おろしダレ ●長芋の梅和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,650kcal たんぱく質：66.1g 脂質：37.5g 食塩相当量：10.6g

20

(木) THU



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 ポークソテー マッシュルームソース ●カリフラワーサラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

デザート プリン

夕食 巻き寿司 ●牛肉の煮物 ●ほうれん草の辛子和え ●味噌汁

エネルギー：1,629kcal たんぱく質：53.6g 脂質：49.9g 食塩相当量：10.0g

21

(金) FRI



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 焼きうどん ●かぼちゃの煮物 ●バナナ ●味噌汁

デザート 水ようかん

夕食 鯖の塩焼き ●豆腐のかにあんかけ ●春菊としめじのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,582kcal たんぱく質：57.9g 脂質：48.2g 食塩相当量：9.8g



御献立表

OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information

19日 (水) 行事食 秋御膳

秋を感じさせる彩り豊かな御膳です。



● 銀ダラの西京焼き

脂ののった銀ダラを西京味噌を漬け、ふっくらと焼き上げました。

● きのご飯

きのこをたっぷり使った味わい深い炊き込みご飯です。

● お造り

秋に美味しい甘エビと帆立のお造りです。

● 吸い物

● 煮物

旬の里芋を使用した煮物です。紅葉麩が紅葉を想わせてくれます。

● 二色芋ようかん

鹿児島県産さつま芋を使用した、しっとりなめらかな芋ようかんです。

季節メニュー Seasonal Menu

18日 (火) 行事食 季節の天ぷら

尾付き海老に、秋の味覚であるさつま芋、なす、舞茸を添えました。舞茸の香りやさつま芋の甘みなど、秋ならではの味わいをお楽しみください。



20日 (木) 行事食 ポークソテー マッシュルームソース

ポークソテーにマッシュルームの旨みが味わえるソースをかけました。フォンドヴォーを加えることで深いコクが出ています。



22

(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	そんぽのチーズハンバーグ ●玉ねぎのマリネ ●オレンジ ●ご飯 ●スープ	デザート	はちみつレモンパウンドケーキ
夕食	刺身盛り合わせ ●里芋の含め煮 ●いんげんの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,519kcal たんぱく質：52.5g 脂質：37.0g 食塩相当量：7.0g			

23

(日) SUN 勤労感謝の日



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	チキンカレー ●コールスロー ●白桃缶 ●スープ	デザート	杏仁豆腐
夕食	金目鯛の煮付け ●豆腐干の野菜あんかけ ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,584kcal たんぱく質：57.9g 脂質：35.1g 食塩相当量：9.3g			

24

(月) MON 振替休日



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	鮭の焼き漬け ●揚げなすの肉味噌がけ ●バイン缶 ●おむすび ●味噌汁	デザート	抹茶大納言パウンドケーキ
夕食	肉豆腐 ●ブロッコリーの胡麻和え ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,548kcal たんぱく質：59.9g 脂質：34.1g 食塩相当量：8.0g			

25

(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●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
昼食	クリームシチュー ●いんげんのバターソテー ●野菜ジュース ●パン2種	デザート	エクレア
夕食	あじの塩焼き ●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：1,549kcal たんぱく質：57.0g 脂質：44.7g 食塩相当量：8.0g			

26

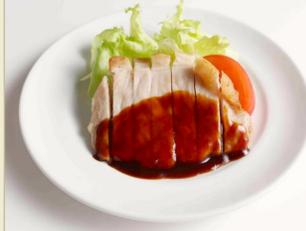
(水) WED



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	ちゃんぽん ●シューマイ ●バナナ	デザート	ごま団子
夕食	がんと秋野菜の炊き合わせ ●レバーの甘辛煮 ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,545kcal たんぱく質：62.9g 脂質：40.5g 食塩相当量：10.0g			

27

(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	トンテキ ●ピーマン炒め煮 ●りんご ●ご飯 ●味噌汁	デザート	スイートポテト
夕食	海鮮うにちらし ●長芋の肉味噌がけ ●卵の花 ●味噌汁		
エネルギー：1,587kcal たんぱく質：60.8g 脂質：35.2g 食塩相当量：9.2g			

28

(金) FRI



和朝食	タラの粕漬焼き ●ほうれん草洋風和え●ぶりかけ●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	油淋鶏 ●麻婆春雨 ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	デザート	カステラ
夕食	おでん ●にしん甘露煮 ●なす利休煮 ●茶飯		
エネルギー：1,559kcal たんぱく質：59.4g 脂質：35.7g 食塩相当量：7.3g			



御献立表

OKONDATE



2025 11月 22日~30日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

新メニュー New Menu



22日 (土) 昼食

そんぽのチーズハンバーグ

New! 子ども食堂メニュー第3弾!

デミグラスソースで煮込んだハンバーグにチーズソースをかけました。ジューシーなお肉に濃厚なソースがよく合います。

ラヴィーレプレミアム

海鮮うにちらし

うに・まぐろ・いくら・海老・イタヤ貝を、酢飯の上に彩りよく盛り付けました。海の幸を楽しめる華やかなちらし寿司です。



27日 (木) 夕食

肉の日 Meat Day

牛ほほ肉の赤ワイン煮



29日 (土) 昼食

芳醇な香りと酸味のある濃厚な赤ワインソースでじっくりと煮込んでいます。箸で切れるほど柔らかい牛ほほ肉をお楽しみください。

29

(土) SAT



和朝食	ハーブチキン ●味海苔●ポテトサラダ	洋朝食	ハーブチキン ●根菜と大豆のトマト煮●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	牛ほほ肉の赤ワイン煮 ●コールスロー ●キウイ ●パン2種 ●スープ	デザート	バームクーヘン
夕食	カレーの照り焼き ●炒り豆腐いなり ●さつま芋の甘煮 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,677kcal たんぱく質：60.1g 脂質：56.9g 食塩相当量：7.6g			

30

(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 ●黄桃缶 ●ご飯 ●スープ	デザート	紅茶のシフォンケーキ
夕食	黒ムツの塩こうじ焼き ●長芋とオクラの磯辺和え ●揚げなすの田楽 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,577kcal たんぱく質：60.3g 脂質：38.7g 食塩相当量：6.9g			