

1
(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 酢豚 ●海老シューマイ●みかん●ご飯●スープ	B 麻婆なす	デザート シュークリーム
夕食	鯛の塩焼き ●牛肉とごぼう煮●豆腐サラダ●赤飯●味噌汁		

エネルギー：1,570kcal たんぱく質：59.3g 脂質：37.2g 食塩相当量：8.3g

2
(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 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●バイネ (B) ●ご飯 ●スープ	B タラのグリル ねぎソース	デザート カスタードケーキ
夕食	サーモンと野菜の味噌煮 ●さつま芋とれんこんの和え物 ●汲み上げ湯葉 ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー：1,572kcal たんぱく質：57.0g 脂質：48.8g 食塩相当量：8.1g

3
(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 和風ハンバーグ おろしポン酢ソース ●キャベツの塩昆布和え ●かぶと生姜のジュース (A) ●ご飯 ●味噌汁	B 親子丼	デザート 黒みつゼリー
夕食	ブリ大根 ●金平ポテト ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,662kcal たんぱく質：61.0g 脂質：43.0g 食塩相当量：8.0g

4
(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 アジフライとコロケ ●もやしとハムのお浸し ●セロリの浅漬 ●ご飯 (A) ●味噌汁 (B) ●吸い物	B 豚ロース肉の味噌漬け焼き	デザート デザートムース (ピーチ)
夕食	牛肉とごぼうの柳川風 ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,608kcal たんぱく質：55.6g 脂質：38.2g 食塩相当量：8.4g

5
(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 白身魚のソテーレモン風味 ●コールスロー●バナナ (A) ●焼きたてクロワッサン ●スープ (B) ●ご飯 ●味噌汁	B 豚角煮	デザート プリン
夕食	鶏とキャベツの味噌炒め ●かぼちゃの煮物 ●春菊の白和え ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー：1,524kcal たんぱく質：59.8g 脂質：48.6g 食塩相当量：7.8g

6
(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 豚ロースの塩こうじ焼き ●揚げなすの南蛮漬 ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁	B 鯖の塩焼き	デザート 抹茶大納言パウンドケーキ
夕食	白身魚のとろろ蒸し ●鶏とれんこんの煮物 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,543kcal たんぱく質：58.8g 脂質：37.4g 食塩相当量：8.1g

7
(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 鰻と玉子の二色丼 ●イカと里芋の煮物 ●ほうれん草のピーナツ和え (B) ●ご飯 ●味噌汁	B 牛肉野菜炒め	デザート 人形焼
夕食	鶏団子鍋 ●にしん甘露煮 ●白桃缶 ●ご飯		

エネルギー：1,581kcal たんぱく質：55.9g 脂質：31.8g 食塩相当量：7.5g



御献立表

OKONDATE

2025
12月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

手作りジュース Homemade Juice

3日 (水)

昼食

かぶと生姜のジュース

1杯で野菜40g以上が摂れるジュースです。かぶの甘みとピリッとした生姜がアクセントになっています。



季節メニュー Seasonal Menu

6日 (土)

夕食

白身魚のとろろ蒸し



とろろと泡立てた卵白を赤魚にのせて蒸しました。和風だし香る、あっさりとしたあんをかけた上品な一品です。

7日 (日)

夕食

鶏団子鍋



冬といえば鍋！1人前の食べきりサイズをご用意いたします。大きな鶏団子が2つと、たくさんの野菜が入った体が温まる一品です。

バイヤーのひとこと



12月【銀ダラ】今ではすっかり高級魚となっている銀ダラ。お箸を入れればほろっと身がほどけて、ひと口頬ばれば口の中に程よい香りと旨味が広がります。しかし銀ダラ、実はタラの仲間ではありません。名前に「タラ（鱈）」とついていますが、分類上は「カサゴ」などの親戚なのです。身が白くて柔らかく、脂ののっておいしいという特徴がタラと似ており、見た目や食味のイメージがタラに近いことから、流通名として「銀鱈（ギンダラ）」という名前が使われるようになりました。

分類学ではタラとは別物ですが味覚では極上の白身魚。これが銀ダラの実力なのです。



担当 今村

※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・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

(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 サーモンとほうれん草のグラタン ●サラダ●人参トマトジュース (Aパン2種) ●スープ	B そんぼのナポリタン	デザート いちごゼリー
夕食	豚の生姜焼き ●ピーマンの塩昆布和え ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,583kcal たんぱく質：60.7g 脂質：47.2g 食塩相当量：8.1g			

9

(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 ●ポテトサラダ ●パン缶 ●ご飯 (Aスープ) (B味噌汁)	B 鶏の大根おろしダレ	デザート 黒ごまプリン
夕食	八宝菜 ●餃子 ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ		
エネルギー：1,589kcal たんぱく質：55.3g 脂質：42.8g 食塩相当量：7.9g			

10

(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	山形芋煮 ●とんぶり豆腐 ●なんばんみそ ●ご飯 ●りんご		デザート 酒饅頭
夕食	沖目鯛の山椒焼き ●ほうれん草の塩昆布和え ●かぼちゃのそぼろあん ●帆立ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,580kcal たんぱく質：60.0g 脂質：38.4g 食塩相当量：7.5g			

11

(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 チキンソテー 九条ねぎのせ ●海老とアボカドのサラダ ●バナナ ●ご飯 ●スープ	B 白身魚のチリソース	デザート はちみつレモンパウンドケーキ
夕食	あじの塩焼き ●炒り豆腐いなり ●味付とろろ ●麦ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,609kcal たんぱく質：61.2g 脂質：40.7g 食塩相当量：6.6g			

12

(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 カレーうどん ●ねぎ焼きポン酢 ●みかん (Bご飯・味噌汁)	B メンチカツとクリームコロッケ	デザート みたらし白玉
夕食	メカジキの西京焼き ●牛肉の煮物 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●吸い物		
エネルギー：1,549kcal たんぱく質：56.4g 脂質：45.4g 食塩相当量：8.7g			

13

(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	A オムライス ハヤシソース ●コールスロー ●マンゴー (Bご飯) ●スープ	B 豚ロースのグリル ポルチーニソース	デザート エクレア
夕食	カレーの煮付け ●長芋の肉味噌がけ ●卵の花 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,563kcal たんぱく質：54.5g 脂質：41.7g 食塩相当量：8.9g			

14

(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 ●黄桃缶 ●ご飯 ●スープ	B 青椒肉絲	デザート ふんわりシフォンケーキ
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：1,587kcal たんぱく質：58.3g 脂質：39.5g 食塩相当量：7.3g			



御献立表

OKONDATE

2025
12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

8日(月) 昼食 サーモンとほうれん草のグラタン

とろ〜り卵とホクホクのじゃが芋も入った、寒い時期に美味しい熱々のグラタンです♪



新メニュー New Menu

11日(木) 昼食 チキンソテー 九条ねぎのせ

香ばしく焼いたチキンに、冬に旬を迎える京の伝統野菜「九条ねぎ」をのせました。九条ねぎはオーブンで焼くことで、甘みがより一層増えています。



日本を味わう100年フード

10日(水) 昼食 東北



東北地方の「郷土の味わいを取り入れた特別な料理」をご用意いたしました。文化庁認定の100年フードも取り入れています。東北地方の食文化を感じながら、心温まるひとときをお過ごしください。



- 山形芋煮【100年フード】**
江戸時代から親しまれてきた、山形県を代表する郷土料理です。同じ山形県内でも地域ごとに味付けや具材が異なりますが、山形市を中心とする内陸地方では、「里芋」「牛肉」「こんにゃく」「ねぎ」を基本とした醤油味が定番です。
- とんぶり豆腐**
秋田県が生産量日本一を誇るとんぶり。「畑のキャビア」とも呼ばれています。
- なんばんみそ**
青森県で冬の保存食として食されてきた「なんばんみそ」。野菜などを、もろみに漬け込んだお漬物です。
- りんご**
青森県はりんごの生産量の約6割を占め、日本一を誇ります。
- ご飯**

栄養士のひとこと

12月22日は冬至。1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくという言い伝えがあるため、かぼちゃ(なんきん)を食べるのが一般的です。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と古くから言われているように、かぼちゃには皮膚や粘膜の抵抗力を高めるβカロテンをはじめとしたビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。冬本番をむかえ、寒さが身に染みますが、お体に気を付けて良いお年をお迎えください。



管理栄養士 水野

15

(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 クリームシチュー ●カリフラワーサラダ ●野菜ジュース (Aパン2種) (Bご飯・スープ)	B 酢豚 ●ご飯・スープ	デザート	クッキー
夕食	鯖の味噌煮 ●ちくわと昆布の煮物 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●吸い物			
エネルギー：1,535kcal たんぱく質：56.3g 脂質：44.6g 食塩相当量：7.6g				

16

(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 季節の天ぷら ●豆腐のふわふわ蒸し ●しば漬 ●ご飯 (A味噌汁) (B吸い物)	B 鶏とキャベツの味噌炒め ●ご飯	デザート	デザートムース (オレンジ)
夕食	牛肉炒め ●にしん甘酢漬 ●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：1,598kcal たんぱく質：54.7g 脂質：44.2g 食塩相当量：7.2g				

17

(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 そばのチーズハンバーグ ●きのこサラダ ●りんご ●ご飯 ●スープ	B 白身魚のソテーレモン風味 ●ご飯	デザート	パームクーヘン
夕食	巻き寿司 ●ゆずあんかけ茶碗蒸し ●ほうれん草のピーナツ和え ●味噌汁			
エネルギー：1,568kcal たんぱく質：52.1g 脂質：39.1g 食塩相当量：9.9g				

18

(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 醤油ラーメン ●点心3種盛り ●バナナ (Bご飯・スープ)	B 海老チリ ●ご飯	デザート	ごま団子
夕食	あじのエスカベッシュ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●いんげんのバターソテー ●ご飯 ●スープ			
エネルギー：1,538kcal たんぱく質：52.5g 脂質：40.9g 食塩相当量：9.1g				

19

(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 そぼろ三色丼 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●みかん (Bご飯) ●味噌汁	B トンテキ ●ご飯	デザート	白練りようかん
夕食	金目鯛の煮付け ●高野豆腐 ●きんぴらごぼう ●ご飯 ●味噌汁			
エネルギー：1,567kcal たんぱく質：55.4g 脂質：32.7g 食塩相当量：7.9g				

20

(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 白身魚と野菜の甘酢あん ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●さつま芋のレモン煮 (Aご飯・味噌汁) (B太巻き)	B きつねそば ●そば	デザート	アーモンドケーキ
夕食	肉豆腐 ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●白桃缶 ●麦ご飯 ●味噌汁			
エネルギー：1,629kcal たんぱく質：53.1g 脂質：42.6g 食塩相当量：6.6g				

21

(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 ●きんぴられんこん ●マンゴー ●ご飯 (A味噌汁) (B吸い物)	B 沖目鯛の西京焼き ●ご飯	デザート	どら焼き
夕食	鮭の塩焼き ●炒り豆腐いなり ●長芋の塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁			
エネルギー：1,604kcal たんぱく質：57.9g 脂質：36.7g 食塩相当量：7.6g				



御献立表

OKONDATE

2025
12月
15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

第1弾

新卒社員考案メニュー

新卒社員が心を込めて考えた料理を3か月間に渡ってお届けします！
「ご入居者さまに食べてもらいたい一品」をテーマに考案されたメニューをお楽しみください。



17日 (水) 夕食

ゆずあんかけ茶碗蒸し

SOMPOケアラヴィーレ十日市場
平本さん 考案



れんこんとかぼちゃを加えた、食感と彩りを
楽しめる茶碗蒸しです。
ゆずと三つ葉の香るあんをかけ、最後まで
温かくお召し上がりいただけます。

季節メニュー Seasonal Menu

15日 (月) 昼食

クリームシチュー

寒い季節に恋しくなるシチュー。
バターのコクと風味豊かなホワイトソースを
お楽しみください。



16日 (火) 昼食

季節の天ぷら

海老・キス・春菊・玉ねぎの天ぷら4種盛り合
わせです。
衣にごま油を加え、さっくり揚げました。



20日 (土) 夕食

肉豆腐

じっくり煮込んだ豆腐に、甘い煮汁がよく染み込んで
います。寒い日に身体を温めてくれる一品です。



22

(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 三元豚のロースカツ ●かぼちゃの煮物 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁	B ブリ大根 デザート デザートムース (りんご)	
夕食	おでん ●にしん甘露煮 ●なす利休煮 ●茶飯		

エネルギー：1,604kcal たんぱく質：57.4g 脂質：40.4g 食塩相当量：8.6g

23

(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 鶏の塩こうじ焼き ●ひじきの煮物 ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●味噌汁	B あじの塩焼き デザート カステラ	
夕食	がんと冬野菜の炊き合わせ ●長芋の肉味噌がけ ●黄桃缶 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,547kcal たんぱく質：54.5g 脂質：30.1g 食塩相当量：7.4g

24

(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 牛肉野菜炒め ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁	B 豚の生姜焼き デザート 最中	
夕食	タラのグリル ねぎソース ●ほうれん草とソーセージのソテー ●バナナ ●ご飯 ●スープ		

エネルギー：1,536kcal たんぱく質：60.4g 脂質：32.5g 食塩相当量：6.9g

25

(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	クリスマスチキンのフリカッセ ●コンソメスープ●パン●ローズヒップティーゼリー●シャンメリー ●海老とカリフラワーのバジルソース ●ピーツとポテトのサラダ ●スモークサーモン	デザート	クリスマスケーキ
夕食	赤魚のはぶて焼き ●牛肉とごぼう煮 ●豆腐サラダ ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,574kcal たんぱく質：64.3g 脂質：49.7g 食塩相当量：8.1g

26

(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 天津飯 ●海老シューマイ ●もやしとハムの中華サラダ (B) ●ご飯 ●スープ	B 油淋鶏 デザート チーズパウンドケーキ	
夕食	豚ロース肉の味噌漬け焼き ●揚げなすの南蛮漬 ●オレンジ ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー：1,585kcal たんぱく質：54.3g 脂質：43.2g 食塩相当量：8.6g

27

(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	A 焼きそば ●ねぎ焼きポン酢 ●さつま芋の甘露煮 (A) ●スープ (B) ●ご飯 ●味噌汁	B サーモンのけんちん蒸し デザート 黒糖饅頭とせんべい	
夕食	カレーの照り焼き ●レバーの甘辛煮 ●春菊の白和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,565kcal たんぱく質：54.2g 脂質：47.9g 食塩相当量：9.0g

28

(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 そんぼのカレー ●マカロニサラダ ●野菜ジュース (B) ●パン2種 ●スープ	B 鴨のロースト 和風ベリーソース デザート グレープゼリー	
夕食	銀ダラの煮付け ●鶏とれんこんの煮物 ●汲み上げ湯葉 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,649kcal たんぱく質：53.9g 脂質：42.4g 食塩相当量：9.1g



御献立表

OKONDATE

2025
12月
22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



行事食 クリスマスランチ

今日は少しおしゃれをして、レストランで楽しいお食事を…
そんなイメージのスペシャルランチをご堪能ください。

▲ クリスマスチキンのフリカッセ	▲ パン
▲ 海老とカリフラワーのバジルソース	▲ スモークサーモン
▲ ピーツとポテトのサラダ	▲ スープ
▲ ローズヒップティーゼリー	▲ シャンメリー

肉の日 Meat Day

29日 (月) 昼食
冬のごちそうの定番！
甘辛く煮た具材を、
溶き卵にからめて
すき焼き お召し上がりください。

季節メニュー Seasonal Menu

31日 (水) 夕食
蕎麦は他の麺類よりも
切れやすいことから
「今年一年の災厄を
断ち切る」という意味
があります。



29

(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	すき焼き ●ピーマン炒め煮 ●つば漬 ●ご飯 ●味噌汁	デザート	水ようかん
夕食	黒ムツの塩こうじ焼き ●いんげんの胡麻和え ●もやしとハムのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,580kcal たんぱく質：64.2g 脂質：32.4g 食塩相当量：9.6g

30

(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 鶏ももの照り焼き ●ポテトサラダ ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁	B 金目鯛の煮付け デザート デザートムース (チョコ)	
夕食	鯖の塩焼き ●春菊とえのきの酢の物 ●れんこんと昆布の煮物 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,599kcal たんぱく質：58.5g 脂質：44.5g 食塩相当量：7.8g

31

(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 ●豆腐のふわふわ蒸し ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁	B 銀ひらすの照り焼き デザート 抹茶プリン	
夕食	年越し蕎麦 ●イカと里芋の煮物 ●なすの揚げだし ●マンゴー		

エネルギー：1,547kcal たんぱく質：61.5g 脂質：41.9g 食塩相当量：9.6g