

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

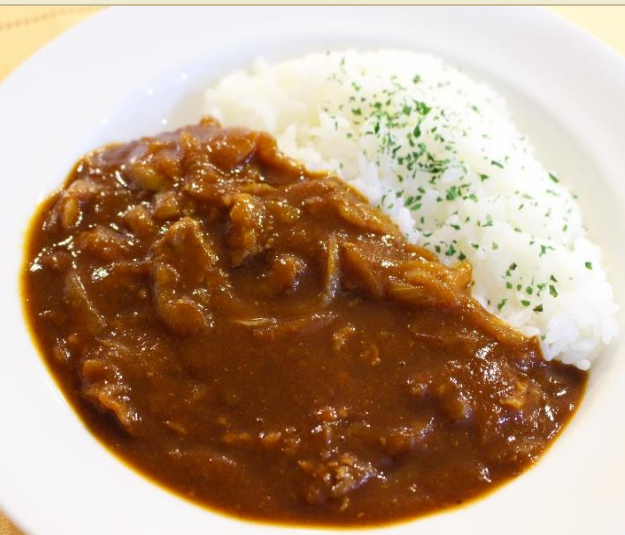
●もやしとハムのお浸し●昆布巻●赤飯●味噌汁

エネルギー：1,556kcal たんぱく質：65.3 g 脂質：37.4 g 食塩相当量：8.8 g

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：57.4 g 脂質：32.8 g 食塩相当量：9.1 g

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●パイン缶●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：55.4 g 脂質：42.6 g 食塩相当量：8.9 g

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：56.7 g 脂質：47.1 g 食塩相当量：8.3 g

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：55.9 g 脂質：33.8 g 食塩相当量：9.5 g

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：61.5 g 脂質：33.0 g 食塩相当量：6.7 g

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：55.0 g 脂質：50.0 g 食塩相当量：8.0 g



御 献 立 表

OKONDATE

2025

11月

1日～7日

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。



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お楽しみください。

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、寒くなる季節においしい、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
(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	豚の生姜焼き ●揚げなすの南蛮漬け●たくあん●ご飯●味噌汁	デザート	かぼちゃパバロア
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：53.5 g 脂質：41.8 g 食塩相当量：10.4 g			

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	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	そばろ三色丼 ●大豆の五目煮●バナナ●味噌汁	デザート	最中
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：58.8 g 脂質：29.2 g 食塩相当量：8.3 g			

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	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	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	デザート	ヨーグルトパバロア
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：53.7 g 脂質：46.1 g 食塩相当量：7.3 g			

11
(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	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	デザート	なめらかわらび
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：62.7 g 脂質：34.0 g 食塩相当量：7.0 g			

12
(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	デザート	人形焼
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：65.1 g 脂質：31.1 g 食塩相当量：6.7 g			

13
(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●海老と野菜の塩炒め●黄桃缶	デザート	黒ごまプリン
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：55.1 g 脂質：38.9 g 食塩相当量：10.2 g			

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	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	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	デザート	紅茶ゼリー
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：56.0 g 脂質：38.3 g 食塩相当量：9.1 g			



御献立表

OKONDATE

2025
11月
8日~14日

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) 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。

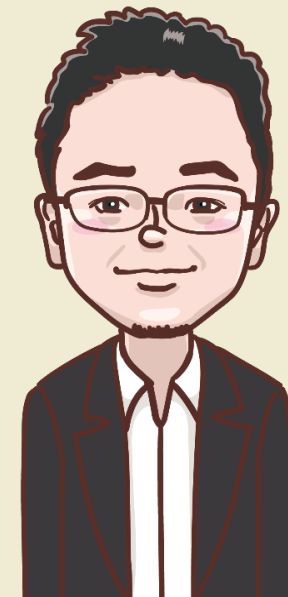


● かつおの蕨焼き かつおにはDHAが豊富に含まれ、脳を活性化させる働きがあります。	● 天ぷら さつま芋、舞茸の秋らしい天ぷらです。抹茶塩が風味豊かに香ります。
● 豆ひじきご飯 おかずと一緒に楽しめるよう、味付けを控えめにした混ぜご飯です。和食には珍しい牛乳を加え、風味よく仕上げています。	● 五目豆腐いなり 五目豆腐を詰めたいなりをだし香る煮汁で煮て、あんをかけた上品な一品です。
● 長芋すり流し汁 とろろと溶き卵の優しいお吸い物です。	● 小松菜のからし酢味噌 小松菜の風味を引き立たせる、からし酢味噌でさっぱりと召し上がれます。
● 苺甘酒ゼリー 「飲む点滴」とも言われる甘酒をゼリーにしました。	

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	洋朝食	ハーブチキン
	●味海苔●ポテトサラダ		●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	デザート	どら焼き
	●長芋の白煮 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁		
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：64.8 g 脂質：33.8 g 食塩相当量：7.7 g			

16
(日)
SUN



和朝食	あじのみりん焼き	洋朝食	サンドイッチ
	●きんぴらごぼう●梅干●ヨーグルト		●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	デザート	キャラメルプリン
	●シューマイ ●パイナップル ●ご飯 ●スープ		
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：59.5 g 脂質：39.6 g 食塩相当量：7.8 g			

17
(月)
MON



和朝食	ミートボール	洋朝食	ミートボール	
	●ほうれん草洋風和え●いりこみそ		●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		デザート	ふんわりシフォンケーキ
	●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			
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：65.8 g 脂質：49.9 g 食塩相当量：8.8 g				

18
(火)
TUE



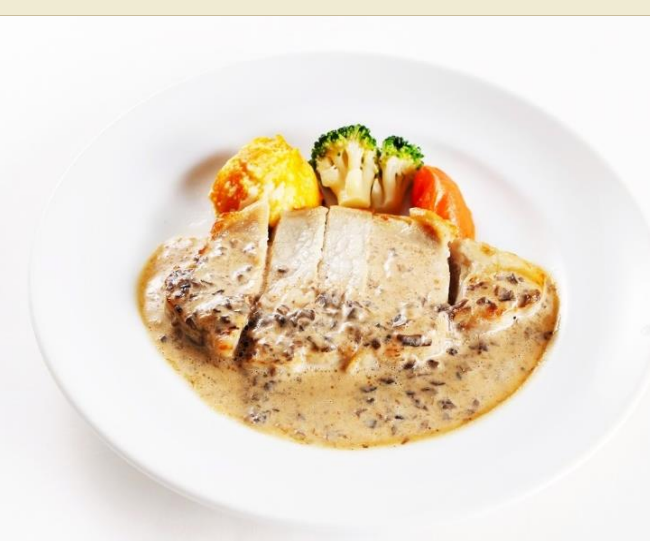
和朝食	目玉焼き	洋朝食	目玉焼き
	●ウインナー●ヨーグルト		●ウインナー●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	季節の天ぷら	デザート	黒棒
	●にしん甘酢漬 ●野沢菜漬 ●ご飯 ●赤だし味噌汁		
夕食	牛肉炒め		
	●吸み上げ湯葉 ●うぐいす豆 ●麦ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,610kcal たんぱく質：53.9 g 脂質：40.7 g 食塩相当量：7.0 g			

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	洋朝食	根菜ハンバーグ
	●タラモサラダ●ふりかけ		●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		デザート
	●カリフラワーサラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ		
夕食	巻き寿司		
	●牛肉の煮物 ●ほうれん草の辛子和え ●味噌汁		プリン
エネルギー：1,629kcal たんぱく質：53.6 g 脂質：49.9 g 食塩相当量：10.0 g			

21
(金)
FRI



和朝食	白身魚の西京焼き	洋朝食	タラのトマト煮
	●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト		●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	デザート	水ようかん
	●かぼちゃの煮物 ●バナナ ●味噌汁		
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：57.9 g 脂質：48.2 g 食塩相当量：9.8 g			



御 献 立 表

OKONDATE

2025
11月
15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

19日
(水)

昼食

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)

昼食

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)

昼食

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：52.5 g 脂質：37.0 g 食塩相当量：7.0 g

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：57.9 g 脂質：35.1 g 食塩相当量：9.3 g

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：59.9 g 脂質：34.1 g 食塩相当量：8.0 g

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：57.0 g 脂質：44.7 g 食塩相当量：8.0 g

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 ●パナナ	デザート	ごま団子
夕食	がんも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：62.9 g 脂質：40.5 g 食塩相当量：10.0 g

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：60.8 g 脂質：35.2 g 食塩相当量：9.2 g

28

(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	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：59.4 g 脂質：35.7 g 食塩相当量：7.3 g

SOMPOの

キッチン

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。

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。

27日 (木) 夕食

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。

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	カレイの照り焼き ●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：60.1 g 脂質：56.9 g 食塩相当量：7.6 g

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：60.3 g 脂質：38.7 g 食塩相当量：6.9 g