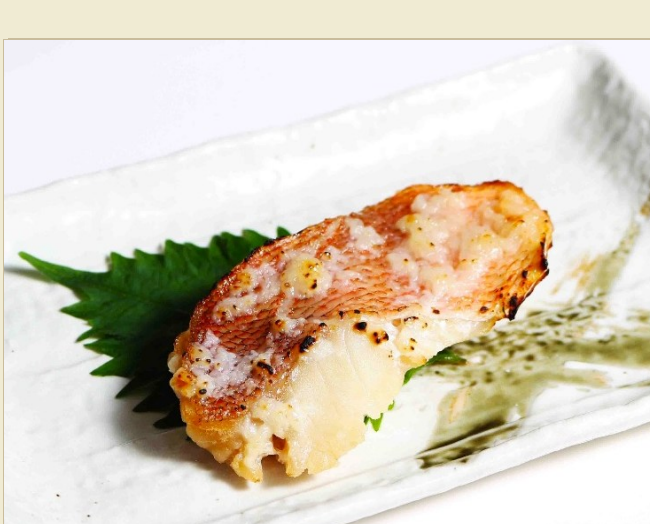


1 (木) THU		和朝食 銀ヒラスの照り焼き ●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト 昼食 鶏もも肉の唐揚げ ●ブロッコリーの白和え ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁 夕食 アブラカレイの西京焼き ●ちくわと昆布の煮物 ●白菜のお浸し ●赤飯 ●吸い物 【和朝食】熱量1,609kcal たんぱく質55.1 g 脂質31.4 g 食塩相当量9.0 g【洋朝食】熱量1,601kcal たんぱく質52.3 g 脂質44.4 g 食塩相当量9.2 g	洋朝食 ポトフ ●根菜と大豆のトマト煮●ヨーグルト●クロワッサン デザート デザートムース（りんご）
2 (金) FRI		和朝食 玉子焼き ●ごぼうサラダ●えびみそ 昼食 醤油ラーメン ●シューマイ ●大根ナムル 夕食 白身魚のソテーレモン風味 ●タラモサラダ ●キウイ ●ご飯 ●スープ 【和朝食】熱量1,545kcal たんぱく質53.7 g 脂質46.7 g 食塩相当量9.8 g【洋朝食】熱量1,479kcal たんぱく質53.2 g 脂質50.1 g 食塩相当量10.2 g	洋朝食 ハムチーズピカタ ●ごぼうサラダ●洋梨缶●食パン●スープ デザート ごま団子
3 (土) SAT		和朝食 豆腐ローフ ●さつま芋甘露煮●味海苔 昼食 クリームシチュー ●海老とカリフラワーのバジルソース ●コールスロー ●パン2種 夕食 刺身盛り合わせ ●揚げ豆腐の肉味噌がけ ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁 【和朝食】熱量1,581kcal たんぱく質57.8 g 脂質49.0 g 食塩相当量8.1 g【洋朝食】熱量1,576kcal たんぱく質57.8 g 脂質54.9 g 食塩相当量9.0 g	洋朝食 豆腐ローフ ●さつま芋甘露煮●トマトパスタ●食パン●ポタージュ デザート クッキー
4 (日) SUN		和朝食 あじのみりん焼き ●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト 昼食 赤魚の塩こうじ焼き ●切干大根煮 ●ねぎ焼きポン酢 ●ご飯 ●味噌汁 夕食 麻婆豆腐 ●春巻き ●マンゴー ●ご飯 ●スープ 【和朝食】熱量1,540kcal たんぱく質55.2 g 脂質32.7 g 食塩相当量7.8 g【洋朝食】熱量1,506kcal たんぱく質53.7 g 脂質46.7 g 食塩相当量8.8 g	洋朝食 サンドイッチ ●チキンフリット●マカロニサラダ●ヨーグルト●スープ デザート みたらし白玉
5 (月) MON		和朝食 白身魚の西京焼き ●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●納豆 昼食 うなぎまぶし弁当 ●柿 ●味噌汁 夕食 牛肉炒め ●卵の花 ●かぶのかに風味あんかけ ●ご飯 ●味噌汁 【和朝食】熱量1,603kcal たんぱく質65.7 g 脂質44.5 g 食塩相当量8.4 g【洋朝食】熱量1,513kcal たんぱく質62.0 g 脂質46.8 g 食塩相当量8.9 g	洋朝食 マトウダイのバター焼き ●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●食パン●ポタージュ デザート 静岡茶の蒸しパン
6 (火) TUE		和朝食 スペイン風オムレツ ●金平ごぼう●ヨーグルト 昼食 そばのナポリタン ●ジャーマンポテト ●アーモンドと緑野菜のジュース ●スープ 夕食 さんまの塩焼き ●豚と白菜の旨煮 ●汲み上げ湯葉 ●ご飯 ●味噌汁 【和朝食】熱量1,584kcal たんぱく質51.0 g 脂質45.3 g 食塩相当量7.9 g【洋朝食】熱量1,555kcal たんぱく質51.1 g 脂質52.8 g 食塩相当量8.5 g	洋朝食 スペイン風オムレツ ●ごぼうサラダ●ヨーグルト●食パン●スープ デザート 紅茶のバームクーヘン
7 (水) WED		和朝食 豆腐のそぼろあん ●カリフラワー酢の物●ふりかけ 昼食 ミックスフライ ●ひじきの煮物 ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁 夕食 鶏のくるみ味噌焼き ●大豆の五目煮 ●味付とろろ ●麦ご飯 ●吸い物 【和朝食】熱量1,652kcal たんぱく質54.0 g 脂質47.0 g 食塩相当量9.5 g【洋朝食】熱量1,614kcal たんぱく質57.1 g 脂質46.9 g 食塩相当量9.4 g	洋朝食 ミートボール ●カリフラワー酢の物●みかん缶●食パン●ポタージュ デザート デザートムース（ピーチ）



御 献 立 表

OKONDATE

2026
10月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

5日
(月)

昼食

駅弁 ▶愛知県豊橋駅
うなぎまぶし弁当



刻んだ鰻の蒲焼きがたっぷりとのった、ひつまぶし風のお弁当です。
甘辛いたれが絡んだ香ばしい鰻は、ご飯との相性抜群です。

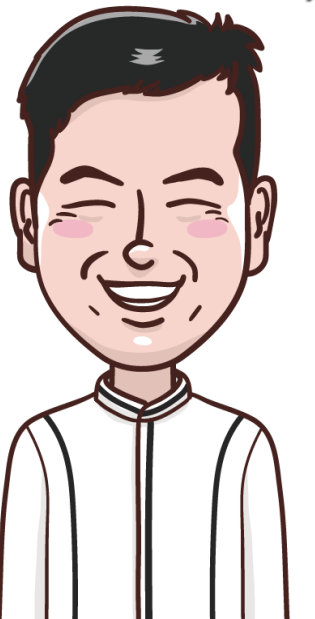
7日
(水)

夕食

鶏のくるみ
味噌焼き

新メニュー New Menu





担当 君島

料亭出身! 開発者のこだわり

「くるみ味噌の味わいが決め手です!」

「くるみ（胡桃）」は、現在ではあまり知られていませんが、秋口に旬を迎える食材です。くるみならではの豊かなコクと香ばしい風味を生かした特製のタレを鶏肉にまとわせ、味わい深い一皿に仕上げました。



栄養士のひとこと

10月に入ると街のあちらこちらで、かぼちゃやおばけなどの装飾がみられ、ハロウィンムードへ。近年、日本でも仮装などをして楽しまれています。もともとはヨーロッパで魔除けと収穫のお祝いを兼ねたお祭りが行われるようになったのがきっかけです。ハロウィンの飾りでよく見る、かぼちゃをくり抜いて目鼻を作った「ジャック・オ・ランタン」は魔除けの役目があるそうです。このモチーフにちなみ、ハロウィンにはかぼちゃの料理やお菓子を食べて楽しむことが風習となりました。31日には、かぼちゃのタルトをご提供いたしますので、どうぞお楽しみに!

※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。
※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。
※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。
※当社のご飯は国産米を使用しています。



管理栄養士 水野

8

(木)
THU

和朝食 ねぎ入り玉子焼き
●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト

昼食 牛肉と野菜のオイスター炒め
●にしん甘酢漬●れんこんとブロッコリーの和え物●ご飯●スープ

夕食 握り寿司
●炒り豆腐いなり●バナナ●味噌汁

洋朝食 根菜トマトスープ
●かぼちゃサラダ●ヨーグルト●クロワッサン

デザート はちみつレモンパウンドケーキ

【和朝食】熱量1,566kcal たんぱく質54.6g 脂質38.8g 食塩相当量9.4g 【洋朝食】熱量1,529kcal たんぱく質50.8g 脂質52.1g 食塩相当量9.1g

9

(金)
FRI

和朝食 ハーブチキン
●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●いりこみそ

昼食 鴨のロースト オレンジソース
●シチリア風サラダ●ピザ・パン●ミネストローネ●ティラミス

夕食 金目鯛の煮付け
●里芋の含め煮●かぶのマスタード和え●ご飯●味噌汁

洋朝食 ハーブチキン ●食パン●ポターージュ
●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●洋梨缶

【和朝食】熱量1,546kcal たんぱく質57.8g 脂質50.0g 食塩相当量8.3g 【洋朝食】熱量1,519kcal たんぱく質57.6g 脂質54.8g 食塩相当量8.5g

10

(土)
SAT

和朝食 ス克蘭ブルエッグ
●ウインナー●味海苔

昼食 そんぼのチーズハンバーグ
●カリフラワーとツナのマヨ和え●紫キャベツのマリネ●ご飯●スープ

夕食 白身魚と野菜の甘酢あん
●豆腐サラダ●チンゲン菜のおかか●ご飯●味噌汁

洋朝食 ス克蘭ブルエッグ
●ウインナー●ポテトサラダ●食パン●スープ

【和朝食】熱量1,598kcal たんぱく質54.9g 脂質49.3g 食塩相当量7.8g 【洋朝食】熱量1,575kcal たんぱく質54.3g 脂質55.9g 食塩相当量8.5g

11

(日)
SUN

和朝食 いわしの蒲焼き
●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト

昼食 豚角煮
●豆腐のふわふわ蒸し●野菜ジュース●ご飯●味噌汁

夕食 鮭の塩焼き
●鶏とれんこんの煮物●さつま芋の甘煮●ご飯●味噌汁

洋朝食 サンドイッチ
●チキンフリット●マカロニサラダ●ヨーグルト●スープ

【和朝食】熱量1,620kcal たんぱく質57.1g 脂質33.7g 食塩相当量6.9g 【洋朝食】熱量1,542kcal たんぱく質57.4g 脂質45.3g 食塩相当量7.8g

12

(月)
MON

スポーツの日



和朝食 つくねの照り焼き
●納豆

昼食 カレーうどん
●イカと里芋の煮物●いんげんの白和え

夕食 あじの洋風竜田揚げトマトソース
●ピーマンとかに玉の和え物●オレンジ●ご飯●スープ

洋朝食 つくねの照り焼き
●タラモサラダ●食パン●ポターージュ

【和朝食】熱量1,592kcal たんぱく質53.0g 脂質43.5g 食塩相当量8.8g 【洋朝食】熱量1,543kcal たんぱく質48.4g 脂質48.2g 食塩相当量9.7g

13

(火)
TUE

和朝食 タラの粕漬焼き
●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●ヨーグルト

昼食 牛肉とごぼうの柳川風
●揚げなすの田楽●白菜とカニカマのお浸し●ご飯●味噌汁

夕食 海鮮うにちらし
●里芋のそぼろ煮●黄桃缶●味噌汁

洋朝食 タラのクリーム煮 ●食パン●スープ
●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●ヨーグルト

【和朝食】熱量1,569kcal たんぱく質54.1g 脂質34.9g 食塩相当量8.5g 【洋朝食】熱量1,544kcal たんぱく質53.7g 脂質41.8g 食塩相当量9.2g

14

(水)
WED

和朝食 オムレツ
●ポテトサラダ●ふりかけ

昼食 海老チリ
●麻婆春雨●ピーマン炒め煮●ご飯●スープ

夕食 豚ロースの塩こうじ焼き
●高野豆腐●金時豆●ご飯●味噌汁

洋朝食 オムレツ
●ポテトサラダ●みかん缶●食パン●ポターージュ

【和朝食】熱量1,622kcal たんぱく質53.6g 脂質46.5g 食塩相当量8.2g 【洋朝食】熱量1,607kcal たんぱく質53.0g 脂質51.2g 食塩相当量8.1g

御 献 立 表
OKONDATE2026
10月

8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

9日
(金)

昼食

音楽で巡る世界紀行♪
イタリア

イタリアはヨーロッパ南部に位置し、長靴のような形の半島と多くの島々からなります。南北に長いイタリアは、それぞれの地域で気候や風土が異なるため、地方ごとに郷土料理があるのが特徴です。



● 鴨のロースト オレンジソース

鴨のローストに、オレンジの爽やかな酸味のソースを合わせた一品です。

● シチリア風サラダ

シチリア風とは、イタリアのシチリア島に由来する料理法や味付けのことで、オリーブ、魚介、ハーブなどを使用したシンプルなサラダにしました。

● ピザ・パン

トマトソースの上に、モッツァレラチーズとバジルをのせた、ナポリピッツァを代表するマルゲリータをご用意しました。

● ミネストローネ

野菜などを煮込んだ、イタリアの家庭料理です。イタリア語で「具たくさんスープ」を意味します。

● ティラミス

エスプレッソ、マスカルポーネを使用した、ほろ苦く甘い大人のデザートです。



ラヴィーレプレミアム

13日
(火)

夕食

海鮮うにちらし

酢飯の上にうに、まぐろ、イタヤ貝、いくら、海老をちりばめた、彩り鮮やかな海鮮ちらしです。



季節デザート

Seasonal Dessert

13日
(火)

デザート

芋ようかん

さつま芋のやさしい甘みを生かした、やわらかな芋ようかんです。



15

(木)
THU

和朝食

銀ヒラスの照り焼き

●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト

昼食

そばろ三色丼

●帆立しんじょう●さつま芋のレモン煮●味噌汁

夕食

鯖の味噌煮

●れんこんと昆布の煮物●パイン缶●ご飯●吸い物

【和朝食】熱量1,566kcal たんぱく質55.9g 脂質37.9g 食塩相当量7.1g【洋朝食】熱量1,558kcal たんぱく質53.1g 脂質50.9g 食塩相当量7.3g

洋朝食

ポトフ

●根菜と大豆のトマト煮●ヨーグルト●クロワッサン

デザート

エクレア

16

(金)
FRI

和朝食

玉子焼き

●ごぼうサラダ●えびみそ

昼食

ロースカツ

●ピーマンのおかか和え●高菜漬●ご飯●味噌汁

夕食

メヌケの焼き漬け 柚子風味

●大根の鶏そぼろがけ●マンゴー●栗ご飯●味噌汁

【和朝食】熱量1,606kcal たんぱく質55.4g 脂質38.9g 食塩相当量8.3g【洋朝食】熱量1,540kcal たんぱく質54.9g 脂質42.3g 食塩相当量8.7g

洋朝食

ハムチーズピカタ

●ごぼうサラダ●洋梨缶●食パン●スープ

デザート

抹茶プリン

17

(土)
SAT

和朝食

豆腐ローフ

●さつま芋甘露煮●味海苔

昼食

チキンと野菜のコンソメ煮

●ほうれん草とかに玉の和え物●かぼちゃサラダ●神戸屋クロワッサン

夕食

刺身盛り合わせ

●揚げじゃが芋の肉味噌がけ●バナナ●ご飯●味噌汁

【和朝食】熱量1,572kcal たんぱく質63.4g 脂質49.2g 食塩相当量7.3g【洋朝食】熱量1,567kcal たんぱく質63.4g 脂質55.1g 食塩相当量8.2g

洋朝食

豆腐ローフ

●さつま芋甘露煮●トマトパスタ●食パン●ポタージュ

デザート

キャラメルりんごパフェ

18

(日)
SUN

和朝食

あじのみりん焼き

●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト

昼食

しそ餃子

●豆腐干の中華あん●いんげんのくるみ和え●ご飯●スープ

夕食

メバルの煮付け

●鶏とれんこんの煮物●キャベツのマスタード和え●ご飯●味噌汁

【和朝食】熱量1,596kcal たんぱく質59.6g 脂質33.7g 食塩相当量9.2g【洋朝食】熱量1,562kcal たんぱく質58.1g 脂質47.7g 食塩相当量10.2g

洋朝食

サンドイッチ

●チキンフリット●マカロニサラダ●ヨーグルト●スープ

デザート

カスタードケーキ

19

(月)
MON

和朝食

白身魚の西京焼き

●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●納豆

昼食

天ぷら三種盛り

●牛肉のしぐれ煮●野沢菜漬●ご飯●味噌汁

夕食

じゃが芋と鶏の煮物

●ねぎ焼きポキ酢●ブロッコリーの白和え●麦ご飯●味噌汁

【和朝食】熱量1,633kcal たんぱく質55.4g 脂質35.2g 食塩相当量8.5g【洋朝食】熱量1,543kcal たんぱく質51.7g 脂質37.5g 食塩相当量9.0g

洋朝食

マトウダイのバター焼き

●ほうれん草洋風和え●タラモサラダ●食パン●ポタージュ

デザート

大納言ようかん

20

(火)
TUE

和朝食

スペイン風オムレツ

●金平ごぼう●ヨーグルト

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●安納芋ケーキ

夕食

牛肉野菜炒め

●豆腐のかにあんかけ●にしん甘酢漬●ご飯●味噌汁

【和朝食】熱量1,516kcal たんぱく質54.7g 脂質48.5g 食塩相当量7.1g【洋朝食】熱量1,487kcal たんぱく質54.8g 脂質56.0g 食塩相当量7.7g

洋朝食

スペイン風オムレツ

●ごぼうサラダ●ヨーグルト●食パン●スープ

デザート

どら焼き

21

(水)
WED

和朝食

豆腐のそばろあん

●カリフラワー酢の物●ふりかけ

昼食

銀ダラの照り焼き

●豆乳がんも含め煮●ほうれん草のピーナツ和え●ご飯●味噌汁

夕食

親子丼

●切昆布大豆●りんご●味噌汁

【和朝食】熱量1,592kcal たんぱく質53.5g 脂質45.4g 食塩相当量8.4g【洋朝食】熱量1,554kcal たんぱく質56.6g 脂質45.3g 食塩相当量8.3g

洋朝食

ミートボール

●カリフラワー酢の物●みかん缶●食パン●ポタージュ

御献立表
OKONDATE2026
10月

15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

おすすめデザート Recommended Dessert

17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です。



新メニュー New Menu

18日
(日)

昼食

しそ餃子

しその風味が口の中でフワッと広がる、あっさりとした和風仕立ての餃子です。

20日
(火)

昼食

行事食
オータムランチ

旬の味覚を取り入れた、秋を満喫できるメニューです。



●サーモンソテー

サーモンに岩塩やハーブを合わせた塩をまといせ、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。

●安納芋ケーキ

鹿児島県種子島産の安納芋ペーストを使用した、口溶けなめらかなケーキです。安納芋そのものの風味や甘みを楽しめます。

22
(木)
THU



和朝食	ねぎ入り玉子焼き ●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト	洋朝食	根菜トマトスープ ●かぼちゃサラダ●ヨーグルト●クロワッサン
	焼きそば ●シューマイ ●紫野菜とれんこんのジュース ●スープ		
昼食	刺身盛り合わせ ●里芋の含め煮 ●卵の花 ●ご飯 ●味噌汁	デザート	チョコパウンドケーキ
夕食			
【和朝食】 熱量1,594kcal たんぱく質58.8 g 脂質43.6 g 食塩相当量10.3 g【洋朝食】 熱量1,557kcal たんぱく質55.0 g 脂質56.9 g 食塩相当量10.0 g			

23
(金)
FRI



和朝食	ハーブチキン ●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●いりこみそ	洋朝食	ハーブチキン ●食パン●ポターージュ ●ほうれん草洋風和え●さつま芋甘露煮●洋梨缶
昼食	豚ロース肉の味噌漬け焼き ●きんぴられんこん ●山椒ちりめん ●ご飯 ●吸い物	デザート	最中
夕食	巻き寿司 ●擬製豆腐 ●バナナ ●味噌汁		
【和朝食】 熱量1,634kcal たんぱく質53.4 g 脂質35.0 g 食塩相当量9.1 g 【洋朝食】 熱量1,607kcal たんぱく質53.2 g 脂質39.8 g 食塩相当量9.3 g			

24
(土)
SAT



和朝食	スクランブルエッグ ●ウインナー●味海苔	洋朝食	スクランブルエッグ ●ウインナー●ポテトサラダ●食パン●スープ
	チキンカレー ●根菜と大豆のトマト煮 ●カリフラワーのマスタード和え ●スープ		
昼食	デザート		パンナコッタ
夕食	あじの塩焼き ●炒り豆腐いなり ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		
【和朝食】 熱量1,567kcal たんぱく質56.4g 脂質44.4g 食塩相当量9.9g 【洋朝食】 熱量1,544kcal たんぱく質55.8g 脂質51.0g 食塩相当量10.6g			

25
(日)
SUN



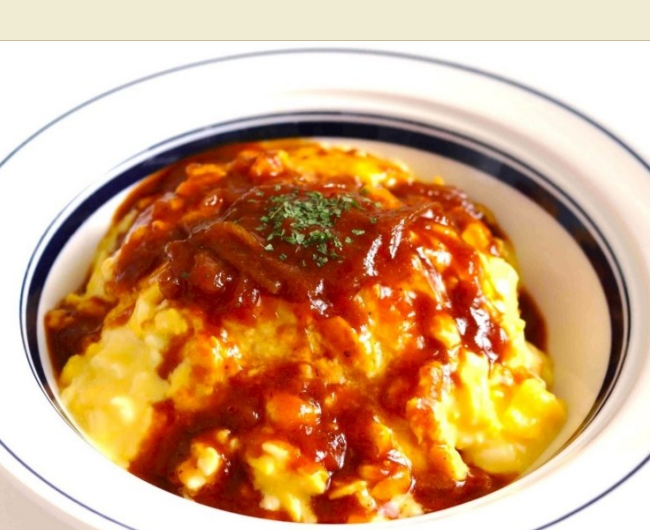
和朝食	いわしの蒲焼き ●人参しりしり●うぐいす豆●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●チキンフリット●マカロニサラダ●ヨーグルト●スープ
	ハンバーグ デミグラスソース ●キャベツのマリネ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ		
昼食		デザート	チーズパウンドケーキ
夕食	はらこ飯 ●田楽味噌大根煮 ●オクラと長芋のおかか和え ●味噌汁		

26
(月)
MON



和朝食	つくねの照り焼き ●納豆	洋朝食	つくねの照り焼き ●タラモサラダ●食パン●ポターージュ
昼食	舌平目のムニエル バター醤油ソース ●トマトパスタ ●さつま芋の甘煮 ●パン2種 ●スープ		デザート プリン
夕食	青椒肉絲 ●カニ風味シューマイ ●オレンジ ●ご飯 ●スープ		

27
(火)
TUE



和朝食	タラの粕漬焼き ●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●ヨーグルト	洋朝食	タラのクリーム煮 ●食パン●スープ ●キャベツとウインナーの炒め煮●かぼちゃサラダ●ヨーグルト
昼食	オムライス ハヤシソース ●海老とカリフラワーのバジルソース ●ピーマンとツナの和え物 ●スープ	デザート	アーモンドケーキ
夕食	がんもと秋野菜の炊き合わせ ●レバーの甘辛煮 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

28
(水)
WED



和朝食	オムレツ ●ポテトサラダ●ふりかけ	洋朝食	オムレツ ●ポテトサラダ●みかん缶●食パン●ポターージュ
昼食	きつねそば ●筑前煮 ●さつま芋とブロッコリーの和え物	デザート	水ようかん
夕食	トンテキ ●イカと里芋の煮物 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁		



御 献 立 表

OKONDATE

2026
10月
22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

肉の日 Meat Day

季節デザート Seasonal Dessert

29日
(木)

昼食

ローストビーフ丼

31日
(土)

デザート

かぼちゃタルト

薄切りのローストビーフをご飯の上に彩りよく盛り付けた一品です。温泉卵と絡めることで、まろやかな味わいをお楽しみいただけます。



かぼちゃ生地とホイップクリームを合わせた、サクサク食感が楽しめるタルトをご用意いたしました。



29
(木)
THU



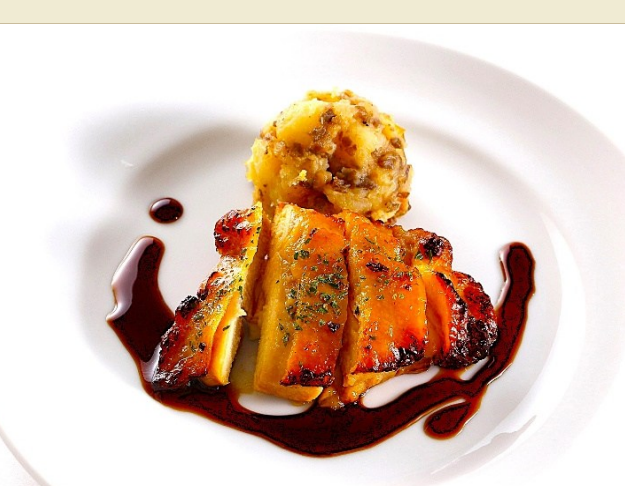
和朝食	銀ヒラスの照り焼き	洋朝食	ポトフ
	●オクラの胡麻和え●梅干●ヨーグルト		●根菜と大豆のトマト煮●ヨーグルト●クロワッサン
昼食	ローストビーフ丼	デザート	なめらかわらび
	●サラダ ●かぼちゃの煮物 ●味噌汁		
夕食	鯖の塩焼き		
	●かぶの中華そばろあん ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁		

30
(金)
FRI



和朝食	玉子焼き ●ごぼうサラダ●えびみそ	洋朝食	ハムチーズピカタ ●ごぼうサラダ●洋梨缶●食パン●スープ
昼食	海老フライと白身魚フライ ●汲み上げ湯葉 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁	デザート	デザートムース（オレンジ）
夕食	肉じゃが ●にしん甘露煮 ●ほうれん草の白和え ●ご飯 ●味噌汁		

31
(土)
SAT



和朝食	豆腐ローフ	洋朝食	豆腐ローフ
	●さつま芋甘露煮●味海苔		●さつま芋甘露煮●トマトパスタ●食パン●ポターージュ
昼食	チキンソテー　バルサミコソース		デザート
	●サラダ●ブロッコリーのガーリックソテー●ご飯●スープ		
夕食	まぐろの漬け丼		かぼちゃタルト
	●牛肉の煮物●黄桃缶●味噌汁		