

「おいしい」という笑顔のために 

2025

10月

神無月

I

今月の献立

今月の季節御膳

オータムランチ

今月のご当地メニュー

〈宮城県〉はらこ飯

食の望遠鏡

〈イギリス〉フィッシュ&チップス

1 水

- 朝 ○ゆでたまご○ポークビーンズ○汁物
○パン○カフェオーレ
- 昼 ○クワイ入り肉団子○じゃが芋煮○キャベツ
の酢の物○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○筑前煮○カリフラワーの甘酢漬け
○牛肉と野菜の炒め物○汁物○菜めし

熱量 1,554kcal たんぱく質 46.3g 脂質 36.6g
炭水化物 264.0g 食塩相当量 11.9g



4 土

- 朝 ○高野豆腐の含め煮○青菜とカニカマの
お浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ジャージャー麺○玉子ときくらげの炒め物
○ナムル○汁物○プチシュー
- 夕 ○カレイの煮付け○大根の梅肉和え
○切昆布大豆○汁物○ご飯

熱量 1,176kcal たんぱく質 49.5g 脂質 20.6g
炭水化物 201.3g 食塩相当量 9.1g



2 木

- 朝 ○とろろ○牛蒡と蓮根のそぼろあん○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○えび散らし寿司○五目豆腐揚げ○カリフラワー
のおかか和え○汁物○栗蒸しようかん
- 夕 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○豆ひじき
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,344kcal たんぱく質 38.4g 脂質 28.0g
炭水化物 237.3g 食塩相当量 8.1g



5 日

- 朝 ○はんぺんチーズ○ほうれん草とコーンの
バター炒め○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○炊き合わせ○野菜ちぎり天○小松菜のお浸し
○汁物○秋の炊き込みご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○肉団子○かぶの煮物○卵の花○汁物
○ご飯

熱量 1,479kcal たんぱく質 49.7g 脂質 37.9g
炭水化物 237.3g 食塩相当量 11.4g



3 金

食の
望遠鏡

イギリス



フィッシュ&チップス

イギリスの代表的料理の1つといわれており、レストランや
専門店など各地にあるそうです。柔らかくフワッサクッとし
ているスケソウダラのフライと、馴染みのあるフライドポ
テトに適度な塩味を合わせた一品です。

- 朝 ○白菜の煮浸し○雷こんにゃく○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 昼 ○イギリス フィッシュ&チップス○ミートボールナポリタン
○野菜のマリネ○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○ピーマンとちくわの炒め物
○いんげんのごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,652kcal
たんぱく質 44.6g
脂質 56.0g
炭水化物 244.3g
食塩相当量 9.5g



6 月

- 朝 ○温奴○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○白身魚の甘酢あんかけ○しゅうまい○春雨
サラダ○汁物○ご飯○チョコチップクッキー
- 夕 ○チキンステーキ○キャベツとソーセージの
ソテー○スパゲティサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,758kcal たんぱく質 67.4g 脂質 57.1g
炭水化物 247.0g 食塩相当量 9.1g



7 火

- 朝 ○目玉焼き○キャベツと昆布の和え物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○サーモンたたき丼○ほうれん草のお浸し
○茶碗蒸し○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○豚じゃが○カリフラワーのおかか和え
○金平ごぼう○汁物○ご飯

熱量 1,341kcal たんぱく質 41.0g 脂質 23.7g
炭水化物 242.4g 食塩相当量 8.5g



8

水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○レンコンサラダ
○汁物○パン○カフェオーレ
- 昼 ○親子煮○金平ポテト○白菜の土佐酢和え
○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○マスの塩焼き○豆ひじき○なすのお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,580kcal たんぱく質 63.5g 脂質 41.0g
炭水化物 242.7g 食塩相当量 10.5g



12

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○かぼちゃの洋風煮
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○麻婆春雨○海鮮しゅうまい○ナムル
○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○照り焼きチキン○かぶの煮物
○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,500kcal たんぱく質 46.9g 脂質 40.1g
炭水化物 242.5g 食塩相当量 9.5g



9

木

- 朝 ○信田煮○アスパラと大根のさっぱり和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○肉うどん○ちくわの磯辺天ぷら
○山菜みぞれ和え○レモンゼリー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○ジャーマンポテト
○野菜のマリネ○汁物○ご飯

熱量 1,348kcal たんぱく質 39.0g 脂質 31.8g
炭水化物 226.4g 食塩相当量 12.1g



13

月

- 朝 ○とろろ○牛しぐれ煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○肉団子の和風あんかけ○大根の旨煮○カニカマと
きゅうりの和え物○汁物○ご飯○ココアウエハース
- 夕 ○肉豆腐○揚げなすのポン酢かけ
○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,441kcal たんぱく質 46.3g 脂質 34.8g
炭水化物 238.4g 食塩相当量 11.0g

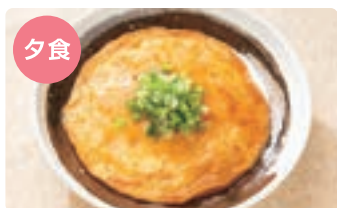


10

金

- 朝 ○温泉卵○はんぺん和大根の煮物○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○豚焼肉○枝豆しんじょ○クワイとワカメの
酢の物○汁物○ご飯○キャラメルプッチケーキ
- 夕 ○かに玉○中華春雨○ほうれん草ナムル
○汁物○ご飯

熱量 1,493kcal たんぱく質 50.0g 脂質 38.0g
炭水化物 239.0g 食塩相当量 10.0g



14

火

- 朝 ○里芋のそぼろ煮○卵の花○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○醤油ラーメン○しゅうまい
○小松菜のお浸し○レモンゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○えびグラタン
○彩りピクルス○汁物○ご飯

熱量 1,335kcal たんぱく質 45.8g 脂質 27.0g
炭水化物 231.9g 食塩相当量 12.2g



11

土

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○切干大根と
昆布の煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○チキン南蛮○ブロッコリーのお浸し○じゃが芋煮
○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○サンマの蒲焼○はんぺん小松菜の煮物
○カリフラワーの甘酢漬け○汁物○ご飯

熱量 1,387kcal たんぱく質 47.4g 脂質 29.7g
炭水化物 235.2g 食塩相当量 9.2g



今月の旬な食材

○さつま芋○かぶ○かぼちゃ

- 5 夕 12 夕 かぶの煮物
12 朝 かぼちゃの洋風煮
15 昼 29 昼 さつま芋昆布煮
18 夕 27 昼 さつま芋甘辛煮
31 昼 南瓜サラダ

かぶは1年に2回春と秋が旬といわれています。秋のかぶは春に採れるかぶよりも実が詰まっていて甘みも強く煮物など加熱調理が向いているといわれています。

15

水

今月のご当地
メニュー

宮城県

昼食



味のついたご飯にほぐした鮭の身を
まぜ、いくらを盛り付けます。

はらこ飯

「はらこめし」の由来は、藩制時代に地元の漁民が漁師料理として食していた鮭とはらを煮汁で炊いたご飯に乗せたものを伊達政宗公に献上したところ、ことのほか喜び、側近へ言い広めたのが始まりと伝えられています。

- 朝 ○ナゲット○キャベツのコンソメ煮○汁物○パン
○カフェオーレ
- 昼 ○宮城県 はらこ飯○さつま芋昆布煮
○いんげんのごま和え○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○もずく○切干大根煮○汁物
○ご飯

夕食



熱量 1,638kcal
たんぱく質 47.2g
脂質 51.3g
炭水化物 248.0g
食塩相当量 11.9g

16

木

- 朝 ○揚げ出し豆腐○豚バラねぎ塩炒め○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○ポテトコロッケ○なすの
田舎煮○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○銀ヒラスの照り焼き○白菜と貝の煮浸し
○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,337kcal たんぱく質 46.5g 脂質 30.5g
炭水化物 221.3g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



17

金

- 朝 ○目玉焼き○ピーマンとちくわの炒め物
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○白身魚のジンジャーソースかけ○ツナとキャベツの
炒め煮○豆サラダ○汁物○ご飯○いちごプッシュー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○ふろふき大根
○白菜のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,284kcal たんぱく質 47.5g 脂質 27.3g
炭水化物 214.9g 食塩相当量 6.9g

昼食



夕食



18

土

- 朝 ○がんもの含め煮○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○アジフライ○切昆布大豆○きゅうりの
酢の物○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○さつま芋甘辛煮
○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ゆかりご飯

熱量 1,471kcal たんぱく質 46.9g 脂質 30.1g
炭水化物 258.0g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



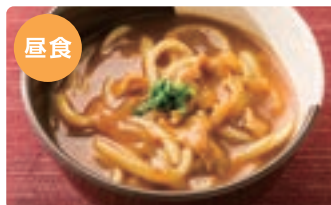
19

日

- 朝 ○彩りオムレツ○キャベツと蒸し鶏のサラダ
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○カレーうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○オクラと長芋の和え物○ぶどうゼリー
- 夕 ○赤魚の塩焼き○ごぼうのうま煮
○春菊としめじのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,389kcal たんぱく質 46.7g 脂質 38.1g
炭水化物 218.1g 食塩相当量 12.6g

昼食



夕食



20

月

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○ひじき生姜
風味和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚肉とキャベツの煮込み○マカロニサラダ○ほうれん
草とコーンのバター炒め○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○かき揚げ丼○切干大根と昆布の煮物
○ブロッコリーのお浸し○汁物

熱量 1,449kcal たんぱく質 39.3g 脂質 36.9g
炭水化物 242.4g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



21

火

- 朝 ○金平ごぼう○厚揚げの海老あんかけ
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○じゃが芋煮○ほうれん草
とツナの和え物○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○牛すき煮○はんぺんと小松菜の煮物
○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,633kcal たんぱく質 39.4g 脂質 53.6g
炭水化物 251.6g 食塩相当量 10.9g

昼食



夕食



22

水

朝

○鶏肉のミルク煮○ごぼうサラダ○汁物
○パン○カフェオーレ

昼

○サバの照り焼き○人参とワカメのごま酢和え
○里芋の含め煮○汁物○ご飯○芋ようかん

夕

○豆腐ハンバーグの野菜あん○れんこんと昆布
の煮物○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯熱量 1,611kcal たんぱく質 48.8g 脂質 49.9g
炭水化物 242.2g 食塩相当量 9.8g

昼食



夕食



23

木

朝

○厚揚げのきのこあんかけ○キャベツとあさりの
酒蒸し風○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○メンチカツ○大豆の五目煮○大根なます
○汁物○ご飯○チョコプシュー

夕

○カツオのたたき漬け○豚肉の玉子とじ
○めかぶ○汁物○ご飯熱量 1,483kcal たんぱく質 53.4g 脂質 36.1g
炭水化物 240.4g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



24

金

朝

○厚焼き玉子○チンゲン菜の煮浸し○汁物
○ご飯○ヨーグルト

昼

○かに散らし寿司○茶碗蒸し○彩り紅あずま
○汁物○お濃茶ケーキ

夕

○チキンステーキ(トマトソース)○ジャーマン
ポテト○コールスロー○汁物○ご飯熱量 1,453kcal たんぱく質 61.9g 脂質 28.8g
炭水化物 241.6g 食塩相当量 7.7g

昼食



夕食



25

土

朝

○大根のゆず味噌煮○オクラの梅肉和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○かも南蛮そば○ポテトコロッケ○小松菜と
人参のごま和え○りんごコンポート

夕

○季節の炊き合わせ(秋冬)○きのこ油揚げの甘辛
炒め○キャベツと昆布の和え物○汁物○ひじきご飯熱量 1,255kcal たんぱく質 41.6g 脂質 19.4g
炭水化物 229.6g 食塩相当量 11.2g

昼食



夕食



26

日

朝

○はんぺんチーズ○野菜のトマト煮○汁物
○パン○乳飲料

昼

○アジの塩焼き○筍の煮物○キャベツの
酢の物○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう

夕

○若鶏の黒酢あん○ブロッコリーのお浸し
○じゃが芋煮○汁物○ご飯熱量 1,451kcal たんぱく質 58.2g 脂質 31.2g
炭水化物 234.1g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



27

月

朝

○きのご温奴○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

昼

○かつ丼○さつま芋甘辛煮
○いんげんの白和え○汁物○コーヒーゼリー

夕

○肉じゃが○なすのおかか和え
○野菜つみれ○汁物○ご飯熱量 1,584kcal たんぱく質 47.0g 脂質 35.8g
炭水化物 271.1g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



28

火

朝

○甘辛鶏つくね○アスパラと大根のさっぱり
和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○クリームシチュー○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○ごぼうサラダ○みかんシロップ漬け○ご飯○チョコまん

夕

○麻婆豆腐○海鮮しゅうまい○春雨サラダ
○汁物○ご飯熱量 1,599kcal たんぱく質 46.9g 脂質 42.4g
炭水化物 259.6g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



29

水

朝

○ボロニアソーセージ○ポテトサラダ○汁物
○パン○カフェオーレ

昼

○サバの味噌煮○さつま芋昆布煮○チンゲン菜
の煮浸し○汁物○ご飯○バナノウエハース

夕

○ハンバーグ○ツナとキャベツの炒め煮
○いんげんのごま和え○汁物○ご飯熱量 1,634kcal たんぱく質 49.4g 脂質 53.8g
炭水化物 239.1g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



30

木

朝

○がんもの含め煮○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○豚の生姜焼き○白菜の煮浸し○ツナサラダ
○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)

夕

○オムレツデミグラスソース○じゃが芋
クリーム煮○彩りピクルス○汁物○ご飯

熱量 1,432kcal たんぱく質 44.2g 脂質 33.0g
炭水化物 242.8g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食



31

金

今月の

季節
御膳

昼食



秋らしい洋食ランチを
ぜひご堪能ください♪

オートムランチ

サケのおいしさが引き立つようにまろやかなホワイトソースで煮込みました。副菜にはマカロニナポリタン風と南瓜サラダを添え、旬のサケと秋の色鮮やかな味覚を存分に楽しめるランチに仕上げました。

朝

○ねぎ入り玉子焼き○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○ヨーグルト

昼

○サケのクリーム煮○マカロニナポリタン風
○南瓜サラダ○汁物○ご飯○パンケーキ

夕

○ハムカツコロッケ盛り合せ○えびと竹の子の
玉子とじ○小松菜のお浸し○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,494kcal
たんぱく質 51.1g
脂質 33.7g
炭水化物 250.2g
食塩相当量 8.1g

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

3日
夕食17日
朝食

ピーマンとちくわの 炒め物



白だしの深いうま味、ごま油の
香ばしさ。ご飯が進む一品に
仕上げました。

ぜひご賞味ください。

13日
昼食

カニカマときゅうりの 和え物



かつお節などを使用しただしで
味付けをしたさっぱりとした一品
です。

ぜひご賞味ください。

14日
朝食

里芋のそぼろ煮



里芋と鶏そぼろを、醤油や砂糖、
かつおだしで味付けをして
柔らかく仕上げました。

ぜひご賞味ください。

20日
昼食

豚肉とキャベツの 煮込み



じっくりと煮込んだホロホロの
豚肉と芽キャベツのうま味が
スープに染み渡る一品です。

ぜひご賞味ください。

お客さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

※写真は盛りつけ例です。実際とは異なる場合があります。

※数値は、1日3食合計の摂取量となります。

※都合により献立を変更する場合があります。

※色付けされているメニューは地域に合わせた味付けとなっております。月により無い場合もございます。