

令和7年10月 〔昼食〕

お名前

港・墨・中・谷・江戸・葛・江東 (株)みやこ食品

電話03-3619-3612

FAX03-3617-3810

様 No

コース



メイン変更は

・魚

奇数月:天津卵

偶数月:ハンバーグ

・コロッケです。

変更の際は、各日付に○印をつけてください。

1日 [水]

ごはん
豚肉のおろしソース茄子の炒め物
こんにゃくサラダ
メイプルプチケーキ
じゃが芋の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 608kcal

2日 [木]

ごはん
肉じゃが(牛)麻婆春雨
ひじき煮
ようかん
吉野汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 598kcal

3日 [金]

ごはん
豚肉と野菜のたまねぎ風味千草玉子とじ
南瓜とマカロニのサラダ
和のパンケーキ
大根の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 606kcal

4日 [土]

ごはん
さわらの幽庵焼きカニコロッケ
ほうれん草のツナサラダ
プチシュー
きのこの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 639kcal

5日 [日]

ごはん
つくね大葉巻きハンバーグごぼう天
タラモサラダ(じゃが芋とたらこ)
みかん
人参のコンソメスープ

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 640kcal

6日 [月]

ごはん
白身魚唐揚げ黒酢ソース和風きのこスパゲティ
キムチもやしとごま昆布和え
よもぎ大福
ほうれん草の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 534kcal

7日 [火]

ごはん
豚玉とじ山芋焼きねぎ入り
チキンときゅうりのサラダ
マンゴープリン
吉野汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 585kcal

8日 [水]

ごはん
チキンピカタエビとシソの実山菜和え
春菊とごぼうの甘辛和え
ぶどう
大根の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 555kcal

9日 [木]

ごはん
三重県伊勢名物鶏のから揚げ玉子とじ青梗菜ときこの炒り煮
ザーサイとネギのサラダ
フルーツミックス
オクラの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 610kcal

10日 [金]

ごはん(ふりかけ)
赤魚の煮付け焼きビーフン
豚しゃぶサラダ
杏仁豆腐
とろろ昆布の吸物

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 551kcal

11日 [土]

ごはん
山形名物芋煮(牛)白身天ぷら
野菜の金山寺味噌和え
大学芋
高野豆腐の吸物

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 601kcal

12日 [日]

ごはん
鶏のマスタード焼きトマトソースオムレツ
キャベツと春菊のピーナツ和え
黄桃スライス
小松菜の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 602kcal

13日 [月] (祝日)

ごはん
かに玉とうもろこしの香ばし揚げ
春雨梅サラダ
まんじゅう
ハムのコンソメスープ

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 652kcal

14日 [火]

ごはん
魚と野菜の天ぷられんこんまんじゅう
キャベツと小海老のサラダ
フルーツゼリー
つみれの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 607kcal

15日 [水]

ごはん
鶏肉ときこのクリーム煮スナッペンとうと卵のゴマ和え
おくらとみょうがの生姜醤油和え
オレンジ
小松菜の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 544kcal

16日 [木]

菜めし
鮭のハーブ焼きシューマイ
春雨サラダ
水まんじゅう
麩の吸物

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 598kcal

17日 [金]

ごはん
豚肉の梅蒸し切り昆布の炒め煮
ほうれん草とエビのサラダ
ベルギーワッフル
白菜の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 613kcal

18日 [土]

ごはん
豚肉八宝菜ごま人参天の煮物
オクラのとろろ昆布甘酢たれ
ポールドーナツ
油揚げの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 585kcal

19日 [日]

ごはん
牛肉と牛蒡のしぐれ煮千草焼き
ブロッコリーとカリフラワーの明太ソース
ようかん
オクラの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 575kcal

20日 [月]

ごはん
マーボー茄子(豚)もみじがんも煮
山菜とちくわの辛子和え
和のパンケーキ
吉野汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 543kcal

21日 [火]

ごはん
鶏肉の黒酢あんかけきのこスパゲティ
白和え
プチシュー
青菜の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 610kcal

22日 [水]

ごはん
シーフードフライ青梗菜ときこの炒り煮
野菜とチキンの味噌マヨ和え
みかん
水菜の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 547kcal

23日 [木]

ごはん
ビーフシチューチンジャオロースー風春巻き
オクラのもずく和え
よもぎ大福
かぶのコンソメスープ

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 562kcal

24日 [金]

ごはん
豆腐ハンバーグ和風きのこおろしソース大豆五目煮
卵入りマカロニサラダ
オレンジ
つみれの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 642kcal

25日 [土]

ごはん
本格ビビンバ(鶏)ピリ辛たまねぎ天
畑のお肉大豆ミート入りひじき煮
水まんじゅう
大根の吸物

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 589kcal

26日 [日]

ごはん
白身魚の明太バター焼きパプリカときこのソテー
ミモザサラダ
ベルギーワッフル
厚揚げの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 552kcal

27日 [月]

ごはん
豚肉の塩麹漬厚揚げの肉みそがけ
きのこゆず酢和え
柿大福
麩の吸物

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 588kcal

28日 [火]

ごはん
魚介たっぷりシーフードカレー芋とウィンナの炒め物
春雨サラダ
ようかん
人参のコンソメスープ

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 574kcal

29日 [水]

ごはん
トマト煮込みハンバーグ(鶏)大豆ペペロンチーノ
ツナわかめ
和のパンケーキ
にらの味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 596kcal

30日 [木]

ごはん
海老カツほうれん草ソテー
やわらかれんこんサラダ
プチシュー
小松菜の味噌汁

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 542kcal

31日 [金]

ごはん
鶏肉の南蛮漬(揚)パンプキンキッシュ
切干大根の煮物
みかん
キャベツの中華スープ

メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕

1食あたり 612kcal

認知症を遠ざける食材に



マークを

つけています。脳の活性化や抗酸化作用により、若さを保つことができると言われています。

ホームページはこちら

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。
 ※食材の発注等の都合により、配達物の取り消し・追加等の変更は、前日の午後3時までにお願いします。(当日の取り消しは有料になります)
 ※お届けしてあります昼食は、午後2時までにお願いします。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。
 ご意見等がございましたら、ご記入の上、配達員へお渡し下さい。

*メインのお料理は変更可能です。※ムース・ミキサーの方は変更できません。
 (メインのお料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことです)
 魚・(奇数月天津卵焼、偶数月ハンバーグ)・コロッケ
 からお選びください。
 変更は前日午後3時まで受け付けます。

食形態によっては、調理工程の都合上 食材を変更することもあります。

～骨取り魚について～
 仕入先より骨取り魚を納品しておりますが、ごくまれに取り残しがある場合がございます。
 細心の注意を払っておりますが何卒ご容赦くださいますようお願い申し上げます。



令和7年10月 **〔夕食〕**

お名前

港・墨・中・谷・江戸・葛・江東 (株)みやこ食品

電話03-3619-3612
FAX03-3617-3810

様 No コース

認知症を遠ざける食材に  マークを つけています。脳の活性 化や抗酸化作用により、 若さを保つことができ ると言われています		メイン変更は ・魚 奇数月:天津卵 偶数月:ハンバーグ ・コロッケです。 変更の際は、各日付に○印を つけてください。		1日〔水〕 ごはん 北海道名物鮭のチャンチャン焼 コーンコロッケ ひじき煮 フルーツミックス 白菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 575kcal		2日〔木〕 ごはん ホイコーロー(豚) イカ磯辺カツ きんぴられんこん 杏仁豆腐 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 631kcal		3日〔金〕 ごはん 魚と野菜の天ぷら 厚揚げとナスの胡麻味噌和え 卵の花 大学芋 かまぼこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 593kcal		4日〔土〕 ごはん 海鮮八宝菜 シューマイ 切り干し大根の煮物 黄桃スライス 春雨の中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 543kcal			
5日〔日〕 ごはん 紅ズワイガニ入りクリームコロッケ 春雨と挽肉の炒め物(牛豚) 中華春雨 まんじゅう もやしの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 672kcal		6日〔月〕 ごはん 牛肉とピーマンの味噌炒め もみじがんもの炊き合わせ マカロニサラダ フルーツゼリー 麩の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 602kcal		7日〔火〕 ごはん シーフードフライ かまぼこと大豆の山椒煮 ビビンバ オレンジ つみれの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 584kcal		8日〔水〕 ごはん 豚キムチ ごま人参天の煮物 小松菜おひたし 水まんじゅう きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 614kcal		9日〔木〕 ごはん エビチリ 高野豆腐の炒り煮(卵) スパゲティサラダ ベルギーワッフル 厚揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 543kcal		10日〔金〕 ごはん 長崎名物浦上そば(豚) 青じそ風味のじゃが芋煮 きんぴらごぼう 柿大福 わかめの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 614kcal		11日〔土〕 ごはん 煮込みおでん 白菜と海老のクリーム和え ナムルもやし ようかん つみれの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 550kcal	
12日〔日〕 ごはん 昔ながらのカレー(豚) 野菜コロッケ にんじんマリネ 和のパンケーキ 玉ねぎの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 592kcal		13日〔月〕(祝日) ごはん 梅入り生姜焼き(豚) 冬瓜と山菜の炊き合せ ポテトサラダ プチシュー きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 557kcal		14日〔火〕 ごはん ハンバーグとオムレツ(鶏) ひじきのきんぴら 中華春雨 みかん ほうれん草の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 536kcal		15日〔水〕 ごはん 牛肉と中華野菜のバターしょうゆ炒め 大根と厚揚げの葛あんかけ きんぴられんこん よもぎ大福 吉野汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 572kcal		16日〔木〕 ごはん 豆腐ハンバーグ 水菜とハムの香味和え 卵の花 マンゴープリン ちくわの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 588kcal		17日〔金〕 ごはん 海老カツ ブロッコリーのカーンかけ ねぎ塩もやし ぶどう 高野豆腐の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 567kcal		18日〔土〕 ごはん 名古屋名物味噌カツ風(豚) 焼き豆腐含め煮 ひじき煮 フルーツミックス とろろ昆布の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 589kcal	
19日〔日〕 ごはん 白身魚の吹き寄せ焼き(卵) ピリ辛たまねぎ天 マカロニサラダ 杏仁豆腐 豚汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 546kcal		20日〔月〕 ごはん クリームシチュー(鶏) ほうれん草ソテー ビビンバ 大学芋 キャベツの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 516kcal		21日〔火〕 ごはん 肉豆腐(牛) 里芋の青のり風味 小松菜おひたし 黄桃スライス 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 587kcal		22日〔水〕 ごはん 豚にら玉(卵) 南瓜のゆず煮 スパゲティサラダ 柿大福 春雨の中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 633kcal		23日〔木〕 ごはん(ふりかけ) 白身魚の菜の花クリーム 茄子の肉味噌がけ きんぴらごぼう フルーツゼリー キャベツの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 551kcal		24日〔金〕 ごはん すきやき(牛) 棒餃子 ナムルもやし マンゴープリン きのこの吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 575kcal		25日〔土〕 ごはん 豚の生姜焼き 刻み昆布の炒め煮 にんじんマリネ ぶどう 豆腐の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 615kcal	
26日〔日〕 ごはん 豆腐のたまごとじ 肉詰めナス ポテトサラダ フルーツミックス キャベツの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 498kcal		27日〔月〕 ゆかりごはん 鮭のレモンマヨネーズソース 巾着の炊き合せ ひじき煮 杏仁豆腐 白菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 557kcal		28日〔火〕 ごはん 蒸鶏の胡麻ソース こんにゃく生姜ソテー きんぴられんこん 大学芋 高野豆腐の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 553kcal		29日〔水〕 ごはん とんかつ(おろしポン酢だれ) 切り干し大根の炒め煮ゆず風味 卵の花 黄桃スライス 長ねぎの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 625kcal		30日〔木〕 ごはん 豚肉と厚揚げのコチュジャン炒め カニクリームコロッケ ねぎ塩もやし まんじゅう 吉野汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 654kcal		31日〔金〕 ごはん 牛肉とトマトの炒め煮 シューマイ 切り干し大根の煮物 フルーツゼリー 麩の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 625kcal			

1食あたり標準栄養量 / エネルギー600kcal 糖質85.0g タンパク質25.0g 塩分3.5g以下

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。
※食材の発注等の都合により、配達取り消し・追加等の変更は、前日の午後3時までにお願いします。(当日の取り消しは有料になります)
※お届けしております夕食は、午後7時までに召上がり下さい。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。
ご意見等がございましたら、ご記入の上、配達員へお渡し下さい。

食形態によっては、調理工程の都合上、食材を変更することもあります。

*メインのお料理は変更可能です。※ムース・ミキサーの方は変更できません。
(メインのお料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことです)
魚・(奇数月天津卵焼、偶数月ハンバーグ)・コロッケ
からお選びください。
変更は前日午後3時まで受け付けます。

～骨取り魚について～
仕入先より骨取り魚を納品しておりますが、ごくまれに取り残しがある場合がございます。
細心の注意を払っておりますが何卒ご容赦くださいますようお願い申し上げます。

ホームページはこちら



10月朝食献立表

氏名



朝食のキャンセル・申込締切は
お届日2日前、午後3時

福建 中 台 江 厦 葛 江 厦

日	月	火	水	木	金	土
			01	02	03	04
			シュガーロール・ミニドーナツ	カレーコロッケデニッシュ・たまご蒸しパン	ロイヤルブレッツドサンドイッチ(ｲﾝﾌﾞﾗﾝﾄﾞ)	シュガートースト・レーズンシュガートースト
			QBチーズ、ワインナ	野菜サラダ	ツナマヨ	ポテトサラダ
			紅茶オレ	ワンポット緑茶	カフェオレ	ワンポットウーロン茶
05	06	07	08	09	10	11
プチメロンパン・チーズロール	クロワッサン(ﾄﾎﾞﾅﾂﾊﾟﾝ)たまごばん	りんごデニッシュ・もっちパンﾓﾓﾁﾔﾂ	ルヴァンバターロール・レーズンロールマーガリン入り	チーズ蒸しパン	ルヴァンたまごロールツナロール	お手軽ホットロール・(ﾋｰﾅｯﾁﾊﾞﾀｰ)
QBチーズ、ワインナ	トマト	マカロニサラダ	玉子サラダ	バナナ	野菜サラダ	玉子サラダ
ワンポットほうじ茶	紅茶オレ	ワンポット緑茶	カフェオレ	ワンポットウーロン茶	ワンポットほうじ茶	紅茶オレ
12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18
スナックススティック・ハムマヨデニッシュ	ミニクロワッサン(ｲﾝﾌﾞﾗﾝﾄﾞ)たまご(ﾘﾝ)	マーラーカオ	十勝バターブレッツド・粒あんデニッシュ	シュガーロール・ミニドーナツ	カレーコロッケデニッシュ・たまご蒸しパン	ロイヤルブレッツドサンドイッチ(ｲﾝﾌﾞﾗﾝﾄﾞ)
ポテトサラダ	トマト	バナナ	マカロニサラダ	QBチーズ、ワインナ	野菜サラダ	ツナマヨ
ワンポット緑茶	カフェオレ	ワンポットウーロン茶	ワンポットほうじ茶	紅茶オレ	ワンポット緑茶	カフェオレ
19	20	21	22	23	24	25
シュガートースト・レーズンシュガートースト	プチメロンパン・チーズロール	クロワッサン(ﾄﾎﾞﾅﾂﾊﾟﾝ)たまごばん	りんごデニッシュ・もっちパンﾓﾓﾁﾔﾂ	ルヴァンバターロール・レーズンロールマーガリン入り	チーズ蒸しパン	ルヴァンたまごロールツナロール
ポテトサラダ	QBチーズ、ワインナ	トマト	マカロニサラダ	玉子サラダ	バナナ	野菜サラダ
ワンポットウーロン茶	ワンポットほうじ茶	紅茶オレ	ワンポット緑茶	カフェオレ	ワンポットウーロン茶	ワンポットほうじ茶
26	27	28	29	30	31	
お手軽ホットロール・(ﾋｰﾅｯﾁﾊﾞﾀｰ)	スナックススティック・ハムマヨデニッシュ	ミニクロワッサン(ｲﾝﾌﾞﾗﾝﾄﾞ)たまご(ﾘﾝ)	マーラーカオ	十勝バターブレッツド・粒あんデニッシュ	シュガーロール・ミニドーナツ	
玉子サラダ	ポテトサラダ	トマト	バナナ	マカロニサラダ	QBチーズ、ワインナ	
紅茶オレ	ワンポット緑茶	カフェオレ	ワンポットウーロン茶	ワンポットほうじ茶	紅茶オレ	
			※ご注文は、召し上がる日ではなく「お届け日」お伝えください。			
			食べたい時だけの申込可。お届け希望日に○をつけ配達員にお渡しください カレンダー表記の日付がお届け日になりますのでご注意ください			
			献立は仕入れ状況によりお断りなく変更することもありますのでご了承ください。			
アイス飲料始めました ★ワンポット容器に500mlの水と氷をティーパークに入れ1時間ほどで出来上がり ★スティックカップにスティック1本とお湯を半分入れかき混ぜる。氷を5-6個入れて出来上がり						