



ホ～ム
DE
ランチ
10
OCT
2026

2日(金)

ごはん
味噌汁(うまい菜・しめじ)
マスの味噌バター焼き
白菜の旨煮
小松菜のポン酢和え
みかん缶

16日(金)

ごはん
味噌汁(チンゲン菜、玉葱)
エビフライとクリームコロッケ
豚肉と茄子の炒め物
ブロッコリーサラダ
パイン缶

23日(金)

栗ご飯
味噌汁(豆腐・みつば)
スコッチエッグ
春菊の胡桃和え
きみしぐれ



31日(土)

ウインナーピラフ
南瓜のポタージュスープ
メバルのバジルソテー
キャベツとりんごのサラダ
南瓜のマフィン



	2日	16日	23日	31日
エネルギー (kcal)	581	721	639	815
タンパク質 (g)	27.9	21.3	29.8	26.7
食塩 (g)	4.2	3.8	3.8	3.7

都合により
献立が変更に
なる場合が
ございます。



キャンセルする際はご連絡をお願いいたします



前日16時までのご連絡であれば、キャンセル料は発生いたしません。それ以降は恐縮ですが、次回ご参加時にお支払いをお願いしております。

連絡先



担当:大森老人ホーム 栄養 三瓶(さんぺい)

栄養直通 3 7 6 2 - 8 7 9 0

ホーム代表 3 7 6 2 - 8 8 5 1



10 月 カレンダー 2026年 (令和8年)

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2 ランチ 	3
4	5	6	7	8	9 	10
11	12	13	14	15	16 ランチ 	17
18	19	20	21	22	23 ランチ 	24
25	26	27	28	29	30 	31 ランチ 

完全予約制
翌月ご予約承り日

楽歌う会



10月
13日(火)
27日(火)



10月
5日(月)
19日(月)
26日(月)



10月
未定