

8月 献立予定表 (ラヴィーレ)

日

サマーランチ

8月6日（火）



MENU

・キッシュ

ベーコンと南瓜の洋風玉子焼きです。

・タラモサラダ

たらことじゃが芋をマヨネーズで和えたサラダです。

・スモークサーモン

クリームチーズと相性の良いサーモンをのせました。

・ポークカツレツ

ポークカツにさっぱりとしたトマトソースをかけました。

・黄ピーマンのポタージュ

・パン

・フルーツポンチ

SOMPO ケアは認知症ケアの
パイオニアになることを
目指しています。

8月13日（火） 夕食
「発芽玄米梅しそご飯」

発芽玄米には、脳の機能を
改善する効果が期待される
γ(ガンマ)-オリザノールが
含まれています！

オータスくん
SOMPO ケア認知症応援プロジェクト
「Orange+（プラス）」キャラクター

1



彩り豊かな冷たいそばです

朝食和はんぺん玉子とじ
里芋の含め煮 つぼ漬

朝食洋ほうれん草とベーコン炒め
ハッシュドポテト サラダ 食パン スープ

昼食冷やしためきそば
太巻き 大根と鶏肉の煮物
オレンジ

間安納芋のパウンドケーキ

夕食肉じゃが 汲み上げ湯菜
もやしと青菜の和風サラダ
赤飯 味噌汁

エネルギー： 1570 kcal 脂質： 36.0 g
たんぱく質： 54.2 g 塩分： 11.7 g

2



コクのある甘酢あんでさっぱりと

朝食和あじの干物
納豆 きんぴらごぼう

朝食洋クラムチャウダー
ごぼうサラダ 洋梨缶 パン2種

昼食豚角煮
ブロッコリーの白和え きゅうりぬか漬
ご飯 味噌汁

間アセロラゼリー

夕食白身魚と野菜の甘酢あん
田楽味噌大根煮 白菜のお浸し
豆腐のふわふわ蒸し ご飯 味噌汁

エネルギー： 1617 kcal 脂質： 48.1 g
たんぱく質： 55.3 g 塩分： 8.3 g

3



ふっくらとした鶏肉と甘辛のタレが絶妙です

朝食和玉子焼き しば漬
がんもの含め煮

朝食洋目玉焼き ソーセージ
トマトパスタ 食パン スープ

昼食赤魚はぶて焼き浸し
イカと里芋の煮物 パナナ
ご飯 味噌汁

間バーモクーベン

夕食鶏の照り焼き
インゲンの胡麻和え
豆腐のふわふわ蒸し ご飯 味噌汁

エネルギー： 1591 kcal 脂質： 38.7 g
たんぱく質： 60.6 g 塩分： 8.3 g

4



旬の茄子を使用したご飯の進む一品です

朝食和ウイナーポテト 鮭そぼろ
白菜のミルク煮 野菜とツナの炒め煮

朝食洋ウイナーポテト ミートボール
白菜のミルク煮 食パン スープ

昼食麻婆茄子
エビシューマイ ほうれん草ナムル
ご飯 スープ

間かすてら饅頭

夕食いわしのみぞれ煮
鶏肉とれんこんの煮物 豆腐サラダ
ご飯 味噌汁

エネルギー： 1658 kcal 脂質： 45.3 g
たんぱく質： 53.7 g 塩分： 9.1 g

5



やわらかいお肉で、食べやすい丼です

朝食和鮭の塩焼き ふりかけ
白花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮

朝食洋野菜オムレツ
サラダ 食パン ポタージュ

昼食牛丼
サラダ バイナップル
味噌汁

間蒸しパン

夕食あじのムニエル
ちくわと昆布の煮物 チンゲン菜のおかか
ご飯 味噌汁

エネルギー： 1591 kcal 脂質： 43.4 g
たんぱく質： 57.9 g 塩分： 9.2 g

6



暑さに負けない華やかなランチです

朝食和はんぺんの煮物 つぼ漬
かぼちゃのそぼろ煮 ひじきの煮物

朝食洋根菜トマトスープ 白桃缶
かぼちゃサラダ 焼きたてクロワッサン

昼食【行事食】
サマーランチ

間レモンゼリー

夕食メバルの煮付け
彩なます うぐいす豆
ご飯 味噌汁

エネルギー： 1659 kcal 脂質： 47.0 g
たんぱく質： 57.9 g 塩分： 9.4 g

7



牛肉の旨みがたっぷり、ジューシー！

朝食和さんまの梅煮
油揚げとぜんまい煮 味付海苔

朝食洋スクランブルエッグ ソーセージ
クリームパスタ 食パン スープ

昼食和風ハンバーグ
キャベツのお浸し マンゴー
ご飯 味噌汁

間紅茶のシフォンケーキ

夕食鮭のけんちん蒸し
ブロッコリーの胡麻和え なら漬
ご飯 味噌汁

エネルギー： 1658 kcal 脂質： 49.2 g
たんぱく質： 67.6 g 塩分： 7.9 g

8



動脈硬化を予防する栄養素DHAとEPAが豊富です

朝食和温玉そぼろ
里芋の含め煮 しば漬

朝食洋ウイナー玉子巻
ジャーマンポテト 食パン スープ

昼食冷やし中華
海老とブロッコリーのナッツサラダ
大豆の五目煮 キウイ

間ビーチゼリー

夕食さばの塩焼き
ピーマンの炒め煮 もずく酢
ご飯 味噌汁

エネルギー： 1560 kcal 脂質： 47.5 g
たんぱく質： 64.4 g 塩分： 9.6 g

9



いちご・抹茶・メロンからお選びいただけます

朝食和赤魚のみぞれ煮 さつま芋甘煮
納豆 ほうれん草の和え物

朝食洋ミネストローネ
タラモサラダ みかん缶 パン2種

昼食さわらの南蛮煮
オクラのお浸し 胡麻豆腐
ご飯 味噌汁

間かき氷

夕食トンテキ
小松菜の辛子和え 白菜漬
ご飯 味噌汁

エネルギー： 1590 kcal 脂質： 35.4 g
たんぱく質： 59.6 g 塩分： 7.4 g

10



身が軟らかく、脂の乗った銀だらです

朝食和目玉焼き
冬瓜のあんかけ 梅干

朝食洋目玉焼き
サラダ ミートボール

昼食ハヤシライス
チキンサラダ りんご紫キャベツジュース
スープ

間豆腐チョコムース

夕食銀だらの煮付け
カリフラワーの柚子胡椒 大豆ひじき煮
ご飯 味噌汁

エネルギー： 1633 kcal 脂質： 43.9 g
たんぱく質： 56.1 g 塩分： 9.0 g

山の日

11



辛さを控えた食べやすい仕上がり

朝食和ブリの照り焼き 山羊のそぼろ煮
小松菜のカニカマ和え ゆず大根

朝食洋白身魚のクリームソース
さつま芋煮 食パン スープ

昼食海老チリ
餃子 バイナップル
ご飯 スープ

間ふんわり焼き

夕食鶏の黒胡椒焼き
五目とうふ 松前漬
ご飯 味噌汁

エネルギー： 1555 kcal 脂質： 35.0 g
たんぱく質： 61.6 g 塩分： 8.5 g

振替休日

12



焼いた味噌が芳ばしい一品です

朝食和あじの塩焼き ふりかけ
がんもの含め煮

朝食洋じゃがいもポタージュ
サラダ 黄桃缶 焼きたてハムマヨパン

昼食野菜ミートグラタン
カリフラワーのカレー炒め パナナ
パン スープ

間わらび餅

夕食鮭の西京焼き ゴーヤチャンプル
わかめときゅうりの酢の物
ご飯 れんこんのすり流し汁

エネルギー： 1584 kcal 脂質： 43.4 g
たんぱく質： 62.4 g 塩分： 8.0 g

13



軟らかい食感の発芽玄米です

朝食和車麩の煮物
油揚げとぜんまい煮 つぼ漬

朝食洋オムレツ
サラダ 食パン スープ

昼食牛肉野菜炒め
白菜と人参の胡麻和え 金時豆
パン スープ

間シュークリーム

夕食カレーと野菜のおろし煮
ひじきの煮物 冷奴
発芽玄米梅しそご飯 味噌汁

エネルギー： 1556 kcal 脂質： 43.5 g
たんぱく質： 55.0 g 塩分： 8.6 g

14



夏が旬の野菜を優しい味に炊きました

朝食和さんまの梅煮
大根のそぼろ煮 味付海苔

朝食洋ポトフ
タラモサラダ ヨーグルト 食パン

昼食オムライス
100gサラダ
すいか スープ

間抹茶プリン

夕食がんも夏野菜炊き合わせ
にんじん甘酢漬 味付とろろ
ご飯 味噌汁

エネルギー： 1640 kcal 脂質： 50.3 g
たんぱく質： 54.0 g 塩分： 8.9 g

15



夏の風物詩、そうめんです！

朝食和つくねの照り焼き
昆布巻 ほうれん草の和え物

朝食洋野菜オムレツ
ミートボール 食パン スープ

昼食そうめん
かき揚げ イカとチンゲン菜の塩炒め
マンゴー

間黒糖饅頭とじゃこせんべい

夕食豚の味噌漬け焼き
玉子どうふ たくあん
ご飯 吸い物

エネルギー： 1587 kcal 脂質： 43.1 g
たんぱく質： 56.1 g 塩分： 9.3 g

16



軟らかい鶏肉をさっぱりと

朝食和赤魚の塩焼き
納豆 南瓜煮

朝食洋ポークビーンズ
かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種

昼食鶏の和風おろしダレ
さつま芋甘煮 オレンジ
ご飯 味噌汁

間パニライイス

夕食巻き寿司
なす利休煮 レバーの甘辛煮
味噌汁

エネルギー： 1549 kcal 脂質： 28.1 g
たんぱく質： 61.1 g 塩分： 9.5 g

17



見た目も美味しい宮城県郷土料理です

日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24
生姜がたっぷり入ったタレで焼きました	程よい塩加減です	8種からお好きなデザートを選べます	じっくりと煮込んで軟らかく仕上げました	昔懐かしい味わいです	サクサク天ぷらと甘辛いタレでご飯が進みます	しっかりと味が染み込んだ煮付けです
朝食和 ウインナーポテト 白菜のミルク煮 きんぴらごぼう	朝食和 さんまの蒲焼 梅干 冬瓜のあんかけ	朝食和 肉団子と白菜煮 ひじきの煮物 しば漬	朝食和 赤魚の西京焼き オクラの胡麻和え 紫花豆	朝食和 はんぺん玉子とじ 里芋の含め煮 つぼ漬	朝食和 あじの干物 納豆 きんぴらごぼう	朝食和 玉子焼き しば漬 がんもの含め煮
朝食洋 ウインナーポテト チキンナゲット 白菜のミルク煮 食パン スープ	朝食洋 スクランブルエッグ サラダ 食パン ポタージュ	朝食洋 温玉白菜スープ ポテトサラダ みかん缶 焼きたてクロワッサン	朝食洋 オムレツ ジャーマンポテト 食パン スープ	朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め ハッシュドポテト サラダ 食パン スープ	朝食洋 クラムチャウダー ごぼうサラダ 洋梨缶 パン2種	朝食洋 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ
昼食 あじの煮付け 筑前煮 黒豆 ご飯 味噌汁	昼食 チキン南蛮 茄子のお浸し キウイ ご飯 味噌汁	昼食 八宝菜 もやしナムル パナナ ご飯 中華スープ	昼食 ロールキャベツ 夏野菜のマリネ 梨 とうもろこしご飯 スープ	昼食 焼きうどん かぼちゃの煮物 白桃缶 味噌汁	昼食 天井 大根の柚子味噌 マンゴー 赤だし味噌汁	昼食 ポークカレー コールスロー ヨーグルト スープ
間 杏仁豆腐	間 ところてん	間 デザートバイキング	間 ミルクプリン	間 チョコチップバタークッキー ココア	間 オレンジシャーベット	間 ゆず茶ゼリー
夕食 豚の生姜焼き 春雨の酢の物 パイナップル ご飯 味噌汁	夕食 スズキの塩焼き ゴボウと豚の旨煮 べったら漬 ご飯 味噌汁	夕食 サバの味噌煮 鶏肉とれんこんの煮物 湯葉の酢の物 ご飯 味噌汁	夕食 さわらの竜田甘辛ソース ちくわと昆布の煮物 インゲンの白和え ご飯 味噌汁	夕食 カレイの照り焼き うぐいす豆 若布と大根とホッキ貝の酢の物 ご飯 味噌汁	夕食 じゃが芋と鶏肉の煮物 キャベツの胡麻和え 昆布巻 ご飯 味噌汁	夕食 金目鯛の煮付け 海老ときゅうりのからし酢みそ 小松菜かつおぶし ご飯 味噌汁
エネルギー: 1590 kcal 脂質: 37.1 g たんぱく質: 55.7 g 塩分: 7.4 g	エネルギー: 1591 kcal 脂質: 45.1 g たんぱく質: 62.3 g 塩分: 7.8 g	エネルギー: 1641 kcal 脂質: 42.1 g たんぱく質: 56.6 g 塩分: 8.3 g	エネルギー: 1629 kcal 脂質: 40.7 g たんぱく質: 59.7 g 塩分: 8.8 g	エネルギー: 1555 kcal 脂質: 42.1 g たんぱく質: 55.2 g 塩分: 10.3 g	エネルギー: 1585 kcal 脂質: 35.5 g たんぱく質: 59.9 g 塩分: 7.8 g	エネルギー: 1624 kcal 脂質: 41.0 g たんぱく質: 55.3 g 塩分: 9.5 g
25	26	27	28	29	30	31
甘酢が効いているさっぱりとした味付けです	焼肉風のタレで炒めました	岩手県の味わいをお楽しみください	穴子をたっぷりのせました	牛肉のとろける食感と旨みが自慢の一皿	あっさりとした和風のハンバーグです	塩加減が絶妙です
朝食和 ウインナーポテト 鮭そぼろ 白菜のミルク煮 野菜とツナの炒め煮	朝食和 ブリの照り焼き ふりかけ 白花生 絹揚げとオクラのそぼろ煮	朝食和 はんぺんの煮物 つぼ漬 かぼちゃのそぼろ煮 ひじきの煮物	朝食和 さんまの梅煮 油揚げとぜんまい煮 味付海苔	朝食和 温玉そぼろ 里芋の含め煮 しば漬	朝食和 赤魚みぞれ煮 納豆 ほうれん草の和え物 さつま芋甘煮	朝食和 目玉焼き 冬瓜のあんかけ 梅干
朝食洋 ウインナーポテト ミートボール 白菜のミルク煮 フレンチトースト スープ	朝食洋 野菜オムレツ サラダ 食パン ポタージュ	朝食洋 根菜トマトスープ 白桃缶 かぼちゃサラダ 焼きたてハムマヨパン	朝食洋 スクランブルエッグ ソーセージ クリームパスタ 食パン スープ	朝食洋 ウインナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ	朝食洋 ミネストローネ タラモサラダ みかん缶 パン2種	朝食洋 目玉焼き ミートボール 食パン スープ
昼食 カニ玉 パンバンジーサラダ 大根ナムル ご飯 スープ	昼食 牛肉炒め 胡麻豆腐 キウイ ご飯 味噌汁	昼食 【味わい紀行】 岩手県	昼食 鶏唐揚げ 大豆の五目煮 梨 ご飯 味噌汁	昼食 【お肉の日】 ビーフシチュー サラダ パイン小松菜豆乳ジュース パン2種	昼食 アジフライとコロッケ 牛肉の煮物 たくあん ご飯 味噌汁	昼食 豚ヒレ肉のピカタ 長芋とオクラの磯和え 洋梨缶 ご飯 味噌汁
間 酒饅頭 黒豆茶	間 みたらし白玉	間 カステラ	間 米こうじ甘酒とおかき	間 人形焼	間 プリン	間 二色練りようかん
夕食 ミルフィーユカツ 長芋の白煮 モロヘイヤの辛子和え ご飯 味噌汁	夕食 かさご西京焼き 卵の花 茄子の揚げだし ご飯 れんこんのすり流し汁	夕食 あじの塩焼き キャベツの梅和え 五目とうふ ご飯 豚汁	夕食 穴子ちらし寿司 オクラのお浸し 高野豆腐 赤だし味噌汁	夕食 カレイの煮付け ブロッコリーの胡麻和え きんぴらごぼう ご飯 味噌汁	夕食 豆腐ハンバーグ きゅうりと車麩の酢の物 山椒ちりめん ご飯 味噌汁	夕食 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し れんこんと昆布の煮物 ご飯 味噌汁
エネルギー: 1620 kcal 脂質: 35.4 g たんぱく質: 55.4 g 塩分: 10.2 g	エネルギー: 1622 kcal 脂質: 40.2 g たんぱく質: 58.3 g 塩分: 7.8 g	エネルギー: 1564 kcal 脂質: 42.7 g たんぱく質: 67.7 g 塩分: 8.6 g	エネルギー: 1535 kcal 脂質: 33.9 g たんぱく質: 62.9 g 塩分: 8.4 g	エネルギー: 1596 kcal 脂質: 37.9 g たんぱく質: 60.1 g 塩分: 7.3 g	エネルギー: 1608 kcal 脂質: 34.6 g たんぱく質: 53.6 g 塩分: 8.8 g	エネルギー: 1631 kcal 脂質: 32.8 g たんぱく質: 66.8 g 塩分: 8.1 g

日本の郷土料理 味わい紀行
8月27日(火) 岩手県



岩手県で親しまれている料理や、三陸をイメージした料理をご用意しました。



MENU

- じゃじゃ麺
盛岡市でわんこそば、冷麺と並んで「盛岡三大麺」と称される麺料理のひとつです。中華料理のジャージャー麺を日本人に合わせてアレンジした料理です。
- ホタテと椎茸のバター醤油
三陸沖で食べる浜焼きをイメージしました。
- 南部鶏の蒸し鶏胡麻ソース
南部鶏はフランスの赤鶏と国産の白鶏を掛け合わせて生まれました。
- 焼きなすとトマトの土佐酢
夏らしいさっぱりとした酢の物です。
- 若布スープ
- マンゴー



懐かしのあの頃・・・
1930年 昭和5年
現在91歳

【この年に生まれた有名人】
・藤岡琢也(俳優)

【流行した歌】
・すみれの花咲く頃
(宝塚歌劇団)

【出来事】
・ウルグアイで第1回
サッカーワールドカップ開催

・銀座三越開店

・米国で世界初の
スチュワーデス就任



メニュー開発のおもい

8月8日に立秋を迎え、暦の上では秋がはじまりますが、実際には一年で一番暑い時期です。暑さで食欲が落ちたり、体調を崩したりしがちですが、そんな時だからこそ、抗酸化力の高い野菜をたくさん提供したいと思います。例えばトマト。トマトの赤い色のリコピンは、抗酸化力が強いことで有名です。これは太陽の光熱で自分の身が酸化していくのを防ぐために、真っ赤な色で自分の身を守っているのです。トマトのリコピンはトマトが自衛のために生み出した産物。私たちはその効能をいただいています。その他にも、体に優しい献立やスタミナの付くお料理をご用意しております。是非、楽しみにしていてください。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。



商品開発部 香川

2019年 8月 献立予定表

🎵 今月のお楽しみメニュー

※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。
※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。
※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控させていただきます。ご了承ください。
※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。
※当社のご飯は、国産米・コシヒカリを使用しています。