

1 (土) SAT

和朝食	目玉焼き ●がんもの含め煮 ●しば漬	洋朝食	オムレツ ●クリームパスタ ●食パン ●スープ ●ハム
昼食	じゃが芋と鶏の煮物 ●ピーマンの塩昆布和え ●洋梨缶 ●赤飯 ●味噌汁	間食	わらび餅
夕食	お刺身盛り合わせ ●海老と野菜の炒めもの ●白菜の梅和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1581kcal たんぱく質:66.9g 脂質:33.9g 食塩相当量:6.7g

2 (日) SUN

和朝食	さつま揚げの煮物 ●里芋の含め煮 ●昆布巻	洋朝食	ウイナー玉子巻 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ
昼食	舌平目のムニエル ●季節の野菜 ●野菜ジュース ●パン2種 ●スープ	間食	チーズパウンドケーキ
夕食	牛肉野菜炒め ●ほうれん草のおかか ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1575kcal たんぱく質:55.4g 脂質:44.6g 食塩相当量:8.1g

3 (月) MON 憲法記念日

和朝食	赤魚みぞれ煮 ●きんぴらごぼう ●ふりかけ	洋朝食	じゃがいもポタージュ ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてハムマヨパン
昼食	八宝菜 ●もやしナムル ●オレンジ ●ご飯 ●スープ	間食	黒糖饅頭とおかき
夕食	さわらの南蛮煮 ●大根の柚子味噌 ●キャベツのお浸し ●炊き込みご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1558kcal たんぱく質:59.3g 脂質:39.2g 食塩相当量:8.0g

4 (火) TUE みどりの日

和朝食	厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●ゆず大根	洋朝食	スクランブルエッグ ●ソーセージ ●食パン ●スープ
昼食	メバルの煮付け ●かぼちゃのそぼろあん ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁	間食	プリン
夕食	豚の味噌漬け焼き ●にしん甘酢漬 ●金時豆 ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁		

エネルギー:1559kcal たんぱく質:63.4g 脂質:34.2g 食塩相当量:6.9g

5 (水) WED こどもの日

和朝食	いわしの梅煮 ●味付海苔 ●ほうれん草とツナの和え物	洋朝食	マトウダイのクリームソース ●トマトパスタ ●食パン ●スープ
昼食	ハヤシライス ●コールスロー ●マンゴー ●スープ	間食	柏餅
夕食	カレーの照り焼き ●ひじきの煮物 ●きゅうりと蒸し鶏の生姜和え ●ご飯 ●味噌汁		


エネルギー:1555kcal たんぱく質:55.7g 脂質:33.6g 食塩相当量:8.0g

6 (木) THU

和朝食	玉子焼き ●切昆布大豆 ●しば漬	洋朝食	目玉焼き ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ
昼食	ナポリタンスパゲティ ●100gサラダ ●アーモンドと緑野菜のジュース ●スープ	間食	いちごアイス
夕食	鮭の塩焼き ●レバーの甘辛煮 ●きんぴられんこん ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1578kcal たんぱく質:58.7g 脂質:47.9g 食塩相当量:10.9g

7 (金) FRI

和朝食	赤魚の西京焼き ●かぼちゃの煮物 ●納豆	洋朝食	野菜スープ ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●パン2種
昼食	 料理コンテスト2019 受賞メニュー		
	お麩の煮込みハンバーグ ●キャベツの梅和え ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁		
夕食	しらす丼 ●五目豆腐 ●ほうれん草の胡麻和え ●味噌汁	間食	ゆず茶ゼリー

エネルギー:1572kcal たんぱく質:60.7g 脂質:29.6g 食塩相当量:10.0g



御献立表

OKONDATE

2021
5月
1日~7日

Kitchen キッチンからのお知らせ Information

2019
受賞メニュー
料理コンテスト

7日
(金)

お麩の煮込みハンバーグ



ご入居者さまに、たんぱく質を「おいしく摂って頂きたい」という思いから、小麦たんぱく質のグルテンで作られるお麩を使ったメニューを考案しました。お麩を混ぜることで、ふわふわジュシーに仕上げたハンバーグを和風あんで煮込みました。どうぞお召し上がりください。



【受賞者】
SOMPOケアラヴィーレ草加
佐々木 公一 さん

original 手作りジュース Juice





6日
(木)

アーモンドと緑野菜のジュース

1杯で野菜45g相当が摂れ、1日に必要とされるビタミンE目安量の半分以上が充足されます。ビタミンEは体に有害な活性酸素から細胞を守る働きがあります。

original 季節のおやつ Dessert



5日
(水)

柏餅

柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が途切れない『子孫繁栄の縁起物』として使われています。

ラヴィーレのこだわり

手作りジュースについて

ホームで手作りした出来立て新鮮なジュースを皆さまへお届けしています。手作りジュースの良さは、季節の果物やお野菜のビタミンやミネラルなどの栄養分をまるごと摂れることです。素材本来の味をお楽しみください。

※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。 ※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、国産米を使用しています。

8 (土) SAT

和朝食	じゃがベーコン ●つぼ漬 ●白身魚しんじょうの彩り野菜あん	洋朝食	じゃがベーコン ●肉団子の甘酢あん ●食パン ●スープ
昼食	鶏の味噌漬け焼き ●小松菜と湯葉の煮浸し ●松前漬 ●ご飯 ●吸い物	間食	エクレア
夕食	お刺身盛り合わせ ●いんげんの白和え ●さつま芋の甘煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1572kcal たんぱく質:66.0g 脂質:37.9g 食塩相当量:7.6g

9 (日) SUN

和朝食	つくねの照り焼き ●冬瓜のあんかけ ●オクラの胡麻和え	洋朝食	根菜トマトスープ ●白桃缶 ●マカロニサラダ ●フレンチトースト
昼食	行事食 母の日ランチ		
	●鯛のポワレ ●キッシュ ●カプレーゼ ●生ハムアスパラ ●パン ●赤ピーマンポタージュ ●ローズヒップティーゼリー		
夕食	豚の生姜焼き ●しらすおろし ●なすの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食	ふんわり焼き

エネルギー:1686kcal たんぱく質:57.8g 脂質:61.7g 食塩相当量:7.4g

10 (月) MON

和朝食	さんまの蒲焼 ●白花生 ●人参と玉子の炒め物 ●カリフラワー甘酢漬	洋朝食	ウイナー玉子巻 ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポタージュ
昼食	油淋鶏 ●海老シューマイ ●もやしとハムの中中華サラダ ●ご飯 ●スープ	間食	かすてら饅頭 抹茶
夕食	赤魚のはぶて焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●なすの揚げだし ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1578kcal たんぱく質:65.1g 脂質:35.6g 食塩相当量:7.8g

11 (火) TUE

和朝食	あじの塩焼き ●梅干 ●大根のそぼろ煮 ●ひじきの煮物	洋朝食	クラムチャウダー ●みかん缶 ●ポテトサラダ ●焼きたくわん
昼食	牛肉炒め ●ブロッコリーの白和え ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁	間食	蒸しパン
夕食	穴子ちらし寿司 ●高野豆腐 ●チンゲン菜のおかか ●いわしつみれの味噌汁		

エネルギー:1591kcal たんぱく質:60.9g 脂質:41.6g 食塩相当量:9.1g

12 (水) WED

和朝食	車麩の煮物 ●鮭そぼろ ●温泉卵	洋朝食	オムレツ ●ハム ●食パン ●スープ
昼食	天丼 ●白菜の生姜和え ●オレンジ ●味噌汁	間食	ミルクプリン
夕食	豚ヒレ肉のピカタ ●いんげんの胡麻和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1629kcal たんぱく質:65.7g 脂質:38.6g 食塩相当量:8.4g

13 (木) THU

和朝食	はんぺん玉子とじ ●絹揚げとオクラのそぼろ煮 ●しば漬	洋朝食	ほうれん草とベーコン炒め ●ハッシュドポテト ●食パン ●スープ
昼食	和風だしの効いたカレーうどん ●豆腐サラダ ●バナナ	間食	緑茶パウンドケーキ
夕食	金目鯛の煮付け ●きゅうりとわかめの酢の物 ●イカと里芋の煮物 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1539kcal たんぱく質:55.7g 脂質:41.6g 食塩相当量:9.5g

14 (金) FRI

和朝食	玉子焼き ●きんぴらごぼう ●納豆	洋朝食	温玉白菜スープ ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●パン2種
昼食	海老フライとかぼちゃコロッケ ●いんげんの生姜和え ●山椒ちりめん ●ご飯 ●赤だし味噌汁	間食	紅茶ゼリー
夕食	牛丼 ●汲み上げ湯葉 ●ほうれん草のお浸し ●味噌汁		

エネルギー:1699kcal たんぱく質:53.8g 脂質:53.4g 食塩相当量:9.4g



御献立表

OKONDATE

2021
5月
8日~14日

Kitchen キッチンからのお知らせ Information



9日 (日)

行事食 母の日ランチ

日頃の感謝を込めて、お洒落な洋食ランチをお届けします。



- MENU お献立**
- 鯛のポワレ**
新鮮な鯛の表面をカリッと焼きました。白ワインの風味豊かなソースでどうぞ
 - 前菜三種**
カプレーゼ・キッシュ・生ハムアスパラ
 - 赤ピーマンポタージュ**
赤ピーマンの素材をいかした色鮮やかなスープです。
 - ローズヒップティーゼリー**
美肌効果が期待されるビタミンCが豊富です。
 - パン**

バイヤーのひとこと




ラヴィーレの新鮮お野菜

ピーマンはとうがらしの一種で、辛みのない大型のとうがらしの仲間です。ピーマンの生育適温は22~30℃で、原産地が熱帯地方なので高温を好みますが、現在では施設栽培により周年供給されています。ラヴィーレでは国内生産量1位の茨城県、2位の宮崎県で生産されたピーマンを使用しています。茨城県は温暖な気候と砂丘地帯で水はけの良い土壌に恵まれたピーマンの大産地で、「甘くて柔らかい」と市場でも高く評価されています。宮崎県は日射量が全国トップクラスであることから、ビタミンCが豊富に含まれています。※時期によって他の産地を含みます。



15 (土) SAT



和朝食	ブリの照り焼き ●さつま芋の甘煮 ●ふりかけ	洋朝食	目玉焼き ●ソーセージ ●食パン ●スープ
昼食	四日市名物!厚切りトンテキ ●オクラと長芋のおかか和え ●ご飯 ●味噌汁	間食	カステラ
夕食	握り寿司 ●筑前煮 ●なす利休煮 ●味噌汁		

エネルギー:1544kcal たんぱく質:63.7g 脂質:35.9g 食塩相当量:7.7g

16 (日) SUN



和朝食	じゃがベーコン ●がんもの含め煮 ●つぼ漬	洋朝食	じゃがベーコン ●チキンナゲット ●カニ風味サラダ ●食パン ●スープ
昼食	鶏とキャベツの味噌炒め ●春雨サラダ ●マンゴー ●ご飯 ●吸い物	間食	二色練りようかん
夕食	いわしのみぞれ煮 ●ちくわと昆布の煮物 ●かぼちゃの煮物 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1557kcal たんぱく質:56.9g 脂質:24.1g 食塩相当量:9.0g


17 (月) MON



和朝食	肉団子と白菜煮 ●昆布巻 ●卵かけご飯	洋朝食	野菜オムレツ ●マカロニサラダ ●ミートボール ●食パン ●スープ	
昼食	食べる健康 高血圧予防		間食	黒棒
夕食	●メカジキのカツ ●大根の蟹あん ●だしとろろ ●麦ご飯 ●グリーンピースのすり流し汁 ●オレンジシャーベット			
夕食	麻婆豆腐 ●ほうれん草ナムル ●パイナップル ●ご飯 ●スープ			

エネルギー:1689kcal たんぱく質:62.1g 脂質:39.3g 食塩相当量:8.1g


18 (火) TUE



和朝食	赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬 ●かぼちゃのそぼろあん ●味付海苔	洋朝食	ミネストローネ ●かぼちゃサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてハムマヨパン
昼食	たらりのグリル ねぎとフレッシュマトのソース ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●バナナ ●ご飯 ●スープ	間食	みたらし白玉
夕食	牛肉とごぼうの柳川 ●田楽味噌大根煮 ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1567kcal たんぱく質:61.3g 脂質:35.0g 食塩相当量:8.2g

19 (水) WED



和朝食	厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●紫花豆	洋朝食	スクランブルエッグ ●ハム ●食パン ●ポターージュ
昼食	鶏もものジューシー唐揚げ ●ブロッコリーの胡麻和え ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	かぼちゃババロア
夕食	はらこ飯 ●牛肉の煮物 ●ほうれん草のおかか ●味噌汁		

エネルギー:1550kcal たんぱく質:57.5g 脂質:39.1g 食塩相当量:7.3g

20 (木) THU



和朝食	あじの干物 ●冬瓜のあんかけ ●しば漬	洋朝食	オムレツ ●クリームパスタ ●食パン ●スープ
昼食	札幌味噌ラーメン ●しゅうまい ●オレンジ	間食	バームクーヘン
夕食	鯛の塩焼き ●カリフラワーの柚子胡椒 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1564kcal たんぱく質:67.1g 脂質:43.2g 食塩相当量:11.0g

21 (金) FRI



和朝食	さんまの蒲焼 ●大根のそぼろ煮 ●納豆	洋朝食	野菜スープ ●タラモサラダ ●みかん缶 ●パン2種
昼食	カニ玉 ●そら豆としめじ炒め ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ	間食	コーヒーゼリー
夕食	和風ハンバーグ おろしポン酢ソース ●ピーマンの炒め煮 ●白菜の辛子和え ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1590kcal たんぱく質:62.5g 脂質:42.0g 食塩相当量:9.8g



御献立表

OKONDATE

2021
5月
15日~21日

Kitchen キッチンからのお知らせ Information

5月17日は高血圧デー

高血圧は日本では約4300万人と、最も患者数の多い生活習慣病です。高血圧は自覚症状がほとんど現れませんが、長い時間をかけて動脈硬化を進行させます。心筋梗塞や腎臓病などの重大な病気になることもあるため、注意が必要です。
(参考文献:一般向け「高血圧治療ガイドライン」解説冊子)



17日 (月)

食べる健康 高血圧予防

塩分2g以下でも
しっかりおいしい減塩食

MENU

お献立

●メカジキのカツ トマトソース

メカジキをサクッとやわらかいカツに仕上げました。トマトソースに赤ピーマンのペーストを混ぜることで塩分を抑えて味に深みをプラスしました。

●大根の蟹あん

やわらかく煮込んだ大根に、生姜を効かせた蟹あんをかけました。

●だしとろろ

山形県の郷土料理「だし」と、とろろを合わせました。大葉やみょうが、ねぎの香りがよい一品です。お好みで麦ご飯にかけてお召し上がりください。

●グリーンピースのすり流し汁

旬のグリーンピースを使った、和風のポターージュです。グリーンピースの鮮やかな色とほんのり甘い香りをお楽しみください。

●麦ご飯

ミネラルと食物繊維を豊富に含むご飯です。

●オレンジシャーベット

エネルギー 661kcal たんぱく質 28.9g 脂質 18.1g 食塩相当量 1.6g カリウム 716mg

栄養士のひとこと

日頃のお食事でも生姜などの薬味を効かせたり、素材の旨みを活かしたりすることで塩分控えめでもおいしくお召し上がり頂けるように工夫をしています。献立表に記載している食塩相当量は煮汁等も含んでいますので、塩分を気にされている方は、煮汁やうどん・ラーメンなどの汁を残して頂くことで実際の摂取量を低く抑えることができます。



22

(土) SAT



和朝食	鮭の塩焼き ●さつまいもの甘煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●ゆず大根	洋朝食	マトウダイのクリームソース ●ツナサラダ ●食パン ●スープ
昼食	チキンカレー ●コールスロー ●ベリーと紫野菜のジュース ●スープ	間食	最中 黒豆茶
夕食	お刺身盛り合わせ ●胡麻豆腐 ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1567kcal たんぱく質:60.4g 脂質:28.5g 食塩相当量:8.0g

23

(日) SUN



和朝食	玉子焼き ●油揚げとぜんまい煮 ●梅干	洋朝食	目玉焼き ●トマトパスタ ●ソーセージ ●食パン ●スープ
昼食	鯖の味噌煮 ●鶏とれんこんの煮物 ●昆布巻 ●ご飯 ●吸い物	間食	杏仁豆腐
夕食	肉じゃが ●豆腐のふわふわ蒸し ●にしん甘酢漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1666kcal たんぱく質:54.3g 脂質:48.9g 食塩相当量:9.1g

24

(月) MON



和朝食	赤魚の西京焼き ●きんぴらごぼう ●白花豆 ●ふりかけ	洋朝食	ポークビーンズ ●ごぼうサラダ ●洋梨缶 ●焼きたてクロワッサン
昼食	和風ミルフィーユカツ ●ほうれん草の胡麻和え ●しらす紅梅煮 ●ご飯 ●味噌汁	間食	米こうじ甘酒とおかき
夕食	巻き寿司 ●かぼちゃのそぼろあん ●白菜のお浸し ●けんちん汁		

エネルギー:1569kcal たんぱく質:58.6g 脂質:30.9g 食塩相当量:10.8g

25

(火) TUE



和朝食	じゃがベーコン ●ひじきの煮物 ●鮭そぼろ	洋朝食	じゃがベーコン ●食パン ●カニ風味サラダ ●ポタージュ
昼食	鰻と玉子の二色丼 ●高野豆腐 ●黒豆 ●味噌汁	間食	スイーツ 盛り合わせ
夕食	鶏の塩こうじ焼き ●れんこんと昆布の煮物 ●白菜漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1657kcal たんぱく質:59.0g 脂質:42.1g 食塩相当量:7.8g

26

(水) WED



和朝食	いわしの梅煮 ●なすの揚げ浸し ●しば漬	洋朝食	ほうれん草とベーコン炒め ●食パン ●マカロニサラダ ●ハッシュドポテト ●スープ
昼食	豚角煮 ●わかめと大根の甘酢和え ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	間食	人形焼
夕食	山かけ丼 ●さつまいものレモン煮 ●いんげんの生姜和え ●味噌汁		

エネルギー:1580kcal たんぱく質:63.8g 脂質:31.1g 食塩相当量:6.8g

27

(木) THU



和朝食	つくねの照り焼き ●野菜とツナの炒め煮 ●味付海苔	洋朝食	野菜オムレツ ●ミートボール ●食パン ●スープ
昼食	焼きそば ●餃子 ●ゴールデンキウイ ●スープ	間食	安納芋のパウンドケーキ
夕食	鮭の西京焼き ●五目豆腐 ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1567kcal たんぱく質:62.8g 脂質:50.1g 食塩相当量:10.0g

28

(金) FRI



和朝食	あじの塩焼き ●かぼちゃの煮物 ●納豆	洋朝食	クラムチャウダー ●かぼちゃサラダ ●白桃缶 ●パン2種
昼食	昔ながらのオムライス ●サラダ ●ブルーベリーヨーグルト ●スープ	間食	マンゴープリン
夕食	がんもと春野菜の炊き合わせ ●いんげんの胡麻和え ●にしん甘露煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1537kcal たんぱく質:56.8g 脂質:33.6g 食塩相当量:9.6g



御献立表

2021 5月 22日~31日

Kitchen キッチンからのお知らせ Information



25日 (火)

季節のおやつ スイーツ盛り合わせ

一口サイズのプチスイーツ4種の盛り合わせです。季節のスイーツをお楽しみください。

※写真はイメージです。



29日 (土)

肉の日 新 ビーフステーキ

厚切りのビーフステーキを1枚1枚フライパンで焼き上げました。玉ねぎとしょう油をベースに赤ワインの風味を効かせたシャリアピンソースでお召し上がりください。

29

(土) SAT

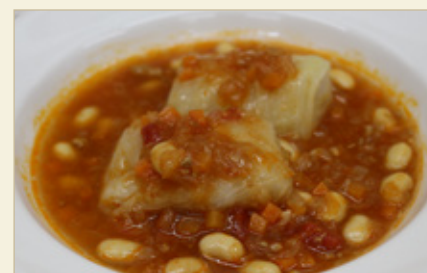


和朝食	赤魚のみぞれ煮 ●さつまいもの甘煮 ●絹揚げとオクラのそぼろ煮 ●つぼ漬	洋朝食	オムレツ ●タラモサラダ ●食パン ●スープ
昼食	肉の日 ビーフステーキ シャリアピンソース 山わさび添え ●カリフラワーのカレー炒め ●オレンジ ●ご飯 ●スープ	間食	紅茶のシフォンケーキ
夕食	お刺身盛り合わせ ●イカと里芋の煮物 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1552kcal たんぱく質:67.9g 脂質:33.7g 食塩相当量:7.9g

30

(日) SUN



和朝食	玉子焼き ●切干大根煮 ●ふりかけ	洋朝食	スクランブルエッグ ●ソーセージ ●食パン ●スープ
昼食	ロールキャベツ ●かぼちゃとベーコン炒め ●野菜ジュース ●パン2種	間食	酒饅頭
夕食	カレーの煮付け ●海老ときゅうりの辛子酢みそ ●卵の花 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1556kcal たんぱく質:55.4g 脂質:41.0g 食塩相当量:8.6g

31

(月) MON



和朝食	肉団子と白菜煮 ●切昆布大豆 ●しば漬	洋朝食	温玉白菜スープ ●ポテトサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてハムマヨパン
昼食	鯖の塩焼き ●長芋の白煮 ●キャベツと人参の生姜和え ●ご飯 ●味噌汁	間食	みかんゼリー
夕食	鶏ももの照り焼き ●もやしと水菜の梅和え ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1625kcal たんぱく質:64.2g 脂質:44.6g 食塩相当量:8.6g