

1 (火) TUE	 和朝食 車麩の煮物 ●オクラの胡麻和え ●鮭そぼろ 洋朝食 じゃがベーコン ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポターージュ	昼食 メンチカツとクリームコロッケ ●汲み上げ湯葉 ●パイナップル ●ご飯 ●味噌汁 夕食 赤魚の塩こうじ焼き ●レバーの甘辛煮 ●彩なます ●赤飯 ●味噌汁 間食 シュークリーム
2 (水) WED	 和朝食 はんぺん玉子とじ ●なすの揚げ浸し ●つぼ漬 洋朝食 ほうれん草とベーコン炒め ●チキンナゲット ●食パン ●スープ	昼食 欧風ビーフカレー ●サラダ ●マンゴーとパプリカのジュース ●スープ 夕食 鮭のけんちん蒸し ●小松菜の辛子和え ●松前漬 ●ご飯 ●味噌汁 間食 かぼちゃ ババロア
3 (木) THU	 和朝食 ブリの照焼き ●さつま芋の甘煮 ●梅干 洋朝食 野菜オムレツ ●ミートボール ●食パン ●スープ	昼食 ちゃんぽん ●しゅうまい ●バナナ 夕食 メバルの煮付け ●ちくわと昆布の煮物 ●オクラと長芋のおかか和え ●ご飯 ●味噌汁 間食 ふんわり ワッフル
4 (金) FRI	 和朝食 赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬 ●納豆 洋朝食 ミネストローネ ●タラモサラダ ●みかん缶 ●パン2種	昼食 季節の天ぷら ●かぼちゃの煮物 ●ゴールデンキウイ ●ご飯 ●味噌汁 夕食 じゃが芋と鶏の煮物 ●ピーマンの塩昆布和え ●トマトとしらすの和風サラダ ●ご飯 ●味噌汁 間食 バームクーヘン
5 (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 ●ハム ●クリームパスタ ●食パン ●スープ	昼食 麻婆なす ●ほうれん草ナムル ●洋梨缶 ●ご飯 ●スープ 夕食 お刺身盛り合わせ ●牛肉の煮物 ●キャベツの梅和え ●ご飯 ●味噌汁 間食 コーヒーゼリー
6 (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 ウインナー玉子巻 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ	昼食 あじの塩焼き ●ブロッコリーの白和え ●きんぴられんこん ●ご飯 ●味噌汁 夕食 鶏とキャベツの味噌炒め ●さつま芋のレモン煮 ●しらす紅梅煮 ●ご飯 ●吸い物 間食 二色練り ようかん
7 (月) MON	 和朝食 赤魚みぞれ煮 ●きんぴらごぼう ●ふりかけ 洋朝食 じゃが芋ポターージュ ●黄桃缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてハムマヨパン	昼食 2019 受賞メニュー 料理コンテスト2019 受賞メニュー 夕食 和風ハンバーグ おろしポン酢ソース ●玉子豆腐 ●水なすの切漬 ●ご飯 ●味噌汁 間食 わらび餅



2021

6月

1日～7日

御献立表

OKONDATE

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

2019 受賞メニュー

料理コンテスト

7日 (月)

スズキのポワレ マスカルポーネソース

昼食

ご入居者さまに人気のある洋食の魚メニューを考案しました。ソースにママレードジャムを入れることで濃厚なチーズの中に、柑橘の爽やかな香りが感じられます。どうぞお召し上がりください。

【受賞者】

SOMPOケアラヴィール南浦和 吉岡 良恵さん

手作りジュース Original Juice

2日 (水)

新メニュー マンゴーとパプリカのジュース

昼食

暑い時期にぴったりな爽やかなジュースです。1杯で野菜60g相当、ビタミンCの1日の推奨量の約半分を摂ることができます。ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。

季節の食材を使用したお料理

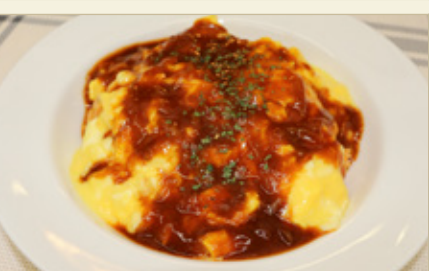
ラヴィーレのこだわり

お料理は昔から季節の食材を中心に献立が組み立てられていたといえます。現在では技術などの進歩により一年を通して様々な野菜や果物を目にする機会が多くなっていますが、「旬の食材」には豊富な栄養素や味や色も濃く鮮やかな見た目、新鮮でみずみずしさがあるなど良いことが沢山あります。そんな「旬の食材」を取り入れたお料理で四季折々の情緒を感じながら楽しい時間を味わってください。

※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。

※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えていただいております。

※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 (火) TUE	 和朝食 厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●ゆず大根 昼食 ねぎとろ丼 ●筑前煮 ●パイナップル ●味噌汁 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 間食 レアチーズケーキ エネルギー:1,594kcal たんぱく質:59.1g 脂質:41.8g 食塩相当量:7.4g	洋朝食 スクランブルエッグ ●ソーセージ ●食パン ●スープ
9 (水) WED	 和朝食 いわしの梅煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●味付海苔 昼食 味わい紀行 滋賀県 ●近江牛入り丁字麩のすき煮 ●小鮎の唐揚げ ●赤こんにゃくの辛子酢みそ ●アドベリーゼリー ●ご飯 ●蜆の赤だし味噌汁 夕食 カレーの照り焼き ●ひじきの煮物 ●かぼちゃのそぼろあん ●ご飯 ●味噌汁 間食 人形焼 エネルギー:1,538kcal たんぱく質:62.9g 脂質:35.4g 食塩相当量:7.2g	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
10 (木) THU	 和朝食 玉子焼き ●切昆布大豆 ●しば漬 昼食 牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲッティ ●100gサラダ ●りんごと緑野菜のジュース ●スープ 夕食 鮭の塩焼き ●いんげんの生姜和え ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁 間食 ほうじ茶プリン エネルギー:1,557kcal たんぱく質:54.5g 脂質:49.9g 食塩相当量:8.6g	洋朝食 目玉焼き ●食パン ●カニ風味サラダ ●ポタージュ
11 (金) FRI	 和朝食 赤魚の西京焼き ●かぼちゃの煮物 ●納豆 昼食 ポークカレー ●コールスロー ●メロン ●スープ 夕食 さわらの南蛮煮 ●炒り豆腐 ●小松菜の磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁 間食 黒棒 エネルギー:1,621kcal たんぱく質:56.2g 脂質:43.2g 食塩相当量:8.9g	洋朝食 野菜スープ ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●パン2種
12 (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 昼食 牛肉炒め ●卵の花 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁 夕食 お刺身盛り合わせ ●茶碗蒸し ●さつま芋の甘煮 ●ご飯 ●味噌汁 間食 みたらし白玉 エネルギー:1,625kcal たんぱく質:63.3g 脂質:34.9g 食塩相当量:8.6g	洋朝食 じゃがベーコン ●肉団子の甘酢あん ●食パン ●スープ
13 (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 昼食 とろとろオムライス ハヤシソース ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●野菜ジュース ●スープ 夕食 あじの煮付け ●冷奴 ●白菜とカニカマのお浸し ●ご飯 ●味噌汁 間食 紅茶のシフォンケーキ エネルギー:1,664kcal たんぱく質:63.9g 脂質:46.9g 食塩相当量:9.6g	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
14 (月) MON	 和朝食 さんまの蒲焼 ●人参と玉子の炒め物 ●カリフラワー甘酢漬 ●白花豆 昼食 鶏もも肉のジューシー唐揚げ ●ブルーベリーヨーグルト ●れんこんと昆布の煮物 ●ご飯 ●味噌汁 夕食 しらす丼 ●豆腐のふわふわ蒸し ●モロヘイヤの辛子和え ●豚汁 間食 酒饅頭 黒豆茶 エネルギー:1,615kcal たんぱく質:61.6g 脂質:34.5g 食塩相当量:7.9g	洋朝食 ウインナー玉子巻 ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポタージュ



2021

6月

8日~14日

御献立表

OKONDATE

キッチンからのお知らせ

Kitchen Information

9日

(水)

昼食

味わい紀行 滋賀県

しがけん

日本で一番大きな湖「琵琶湖」を有し、周囲は山々に囲まれている滋賀県。自然豊かな土地で育まれた食材や、歴史深い伝統食材を使用したお食事をご用意しました。

MENU

お献立

● 近江牛入り丁字麩のすき煮

日本三大和牛のひとつである近江牛入りのすき煮です。四角い形をした丁字麩は、基盤目状に区切られた近江八幡の城下町をイメージして作られたとも言われています。たんぱく質が多く、もちもちとした食感です。

● 小鮎の唐揚げ

琵琶湖産の小鮎を使用しています。成魚でも10センチ以下のため「小鮎」と呼ばれており、しっとりとした食感と独特のほろ苦さや香りが特徴です。

● 赤こんにゃくの辛子酢みそ

近江八幡名物の赤こんにゃく。派手好きな織田信長が、特に赤色が好きだったそうで、こんにゃくまで赤く染めさせたのだとか。戦国時代から長い歴史をもつ食材で、今でもローカルフードとして親しまれています。

● アドベリーゼリー

アドベリーとは高島市の安曇川（あどがわ）という所の特産品です。日本でほとんど栽培されていない木いちごを、親しみやすくするためにこの名前が付けられています。

● ご飯

● 蜆の赤だし味噌汁

琵琶湖ではしじみ漁も盛んに行われます。

バイヤーのひとこと

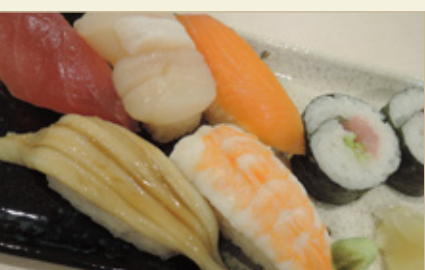
ラヴィーレの新鮮お野菜



担当 松永

日本では古くからレタスの部類を「チシャ」と呼びます。世界各国で栽培され、どの国でもほとんど生のままサラダとして食べる野菜として親しまれています。日本では全国で栽培され、主な産地は長野県、次いで茨城、群馬が続く、通年使用に流通しています。ラヴィーレで使用しているレタスは時期によって異なりますが6月は群馬県産の物を使用しています。メーカーの契約農場の野菜を使用し、低温管理された場内で加工・生産しますので鮮度が保たれた瑞々しいレタスをお届けすることが出来ます。




15 (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 ●ポテトサラダ ●みかん缶 ●焼きたてクロワッサン	間食 蒸しパン
16 (水) WED		和朝食 車麩の煮物 ●温泉卵 ●鮭そぼろ 洋朝食 オムレツ ●ハム ●食パン ●スープ	間食 ゆず茶ゼリー
17 (木) THU		和朝食 はんぺん玉子とじ ●しば漬 ●絹揚げとオクラのそぼろ煮 洋朝食 ほうれん草とベーコン炒め ●食パン ●ハッシュドポテト ●ツナサラダ ●スープ	間食 黒糖饅頭と じゃこせんべい
18 (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	間食 ところてん
19 (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	間食 最中 抹茶オレ
20 (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	行事食 父の日御膳
21 (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 ●ミートボール ●マカロニサラダ ●食パン ●スープ	間食 安納芋の パウンドケーキ



2021

6月

15日~21日

御献立表

OKONDATE

キッチンからのお知らせ

Kitchen Information

20日

(日)

行事食

父の日御膳

6月20日は父の日。「いつもありがとう」の気持ちを込めて、夏にぴったりの彩り豊かな御膳をお届けします！

昼食



MENU

お献立

●鶏ももの山椒焼き

山椒がピリッと効いた照り焼きです。

●お造り

湯引きして旨みを閉じ込め、タレに漬けたまぐろの漬けと、風味良く仕上げたあじのなめろうです。

●煮物

大根、里芋、人参を上品な味に仕上げました。

●桜海老ご飯

香り豊かな桜海老ご飯です。

●お吸い物

●びわゼリー

ミント香る爽やかなゼリーにびわソースをかけました。

17日

(木)

季節のメニュー

Seasonal Menu

夏と言えば！そうめん

どごしの良いそうめんは、食欲の落ちがちな暑い夏でもつるりと食べられます。

昼食



栄

養

士

の

ひ

と

こ

と

6月21日は夏至。1年の中で最も昼の長い日となります。「夏に至る」と書くように、この日から本格的な夏が始まります。夏になるとトマトやなす、ピーマンなど、色鮮やかな野菜が旬を迎えます。今夏には新しく、トマトをたっぷりと使った副菜を取り入れました。鮮やかなトマトの赤色はリコピンという成分で、有害な活性酸素を除去する抗酸化作用があり、がんや動脈硬化を予防する働きがあります。またトマトの酸味の主な成分であるクエン酸は食欲を増進させる働きがありますので、食欲の落ちやすい、これからの暑い時期にぴったりです。

管理栄養士 林



22

(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 ●味噌海苔	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	鶏の味噌漬け焼き ●ブロッコリーの胡麻和え ●白桃缶 ●ご飯 ●吸い物	間食	あんみつ
夕食	銀ダラの煮付け ●そら豆としめじ炒め ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー:1,580kcal たんぱく質:61.4g 脂質:34.1g 食塩相当量:6.9g			

23

(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 ●ポタージュ
昼食	天丼 ●田楽味噌大根煮 ●ゴールデンキウイ ●味噌汁	間食	マンゴープリン
夕食	豚ヒレ肉のピカタ ●ほうれん草の塩昆布和え ●汲み上げ湯葉 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー:1,623kcal たんぱく質:59.9g 脂質:38.1g 食塩相当量:8.0g			

24

(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	和風だしの効いたカレーうどん ●豆腐サラダ ●バナナ	間食	米こうじ甘酒とおかき
夕食	メカジキの西京焼き ●長芋の白煮 ●キャベツと人参の生姜和え ●ご飯 ●吸い物		
エネルギー:1,557kcal たんぱく質:60.5g 脂質:39.5g 食塩相当量:8.6g			

25

(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	海老チリ ●もやしナムル ●パイナップル ●ご飯 ●スープ	間食	抹茶生どらやき
夕食	豆腐ハンバーグ きのかソース ●にしん甘露煮 ●小松菜の辛子和え ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁		
エネルギー:1,582kcal たんぱく質:59.7g 脂質:37.5g 食塩相当量:8.5g			

26

(土)

SAT



和朝食	鮭の塩焼き ●さつま芋の甘煮 ●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	豚の生姜焼き ●ピーマンの塩昆布和え ●メロン ●ご飯 ●味噌汁	間食	かすてら饅頭
夕食	巻き寿司 ●レバーの甘辛煮 ●なす利休煮 ●味噌汁		
エネルギー:1,571kcal たんぱく質:56.9g 脂質:38.7g 食塩相当量:8.6g			

27

(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:1,665kcal たんぱく質:54.0g 脂質:48.4g 食塩相当量:9.0g			

28

(月)

MON



和朝食	赤魚の西京焼き ●ぎんびらごぼう ●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 ●焼きたてハムマヨパン
昼食	サンドイッチ ●サラダ ●野菜ジュース ●スープ	間食	カステラ
夕食	がんもと夏野菜の炊き合わせ ●さつま芋のレモン煮 ●松前漬 ●ご飯 ●いわしつみれの味噌汁		
エネルギー:1,537kcal たんぱく質:56.3g 脂質:43.2g 食塩相当量:10.1g			



御献立表

OKONDATE

2021

6月

22日~30日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

22日
(火)

夏の風物詩 あんみつ

間食

夏の風物詩として、長年親しまれているあんみつ。清涼感のある日本の甘味をお楽しみください。

29日
(火)

肉の日 黒毛和牛の メンチカツ

昼食

サクッとジューシー！北海道産黒毛和牛を100%使用した贅沢なメンチカツです。特製のデミグラスソースでお召し上がりください。

29

(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 ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ
昼食	肉の日 黒毛和牛メンチカツ ●もやしと青菜の和風サラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	間食	チョコレートプリン
夕食	カレイの煮付け ●海老とアスパラ炒め ●きゅうりとみょうがの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー:1,650kcal たんぱく質:62.0g 脂質:39.6g 食塩相当量:7.2g			

30

(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	はらこ飯 ●手造り豆腐 ●れんこんと昆布の煮物 ●味噌汁	間食	いちごアイス
夕食	鶏の塩こうじ焼き ●大根とホッキ貝の酢の物 ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー:1,617kcal たんぱく質:68.6g 脂質:39.4g 食塩相当量:9.0g			