

1 (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 麻婆なす ●海老と野菜の炒め物 ●パイナップル ●ご飯 ●スープ		間食 二色 練りようかん	
	夕食 鮭の塩焼き ●筑前煮 ●チンゲン菜ともやしの梅和え ●赤飯 ●味噌汁			エネルギー：1,598kcal たんぱく質：54.0g 脂質：38.5g 食塩相当量：8.7g
2 (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 ●焼きたてクロワッサン		
	行事食 味わい紀行 鹿児島県 ●霧島黒豚の冷しゃぶ ●きびなごの唐揚げ ●そら豆ご飯 ●オクラの味噌汁 ●たんかんゼリー			間食 みたらし白玉
	夕食 カレイの煮付け ●モロヘイヤの辛子和え ●かぼちゃのそぼろあん ●ご飯 ●味噌汁			エネルギー：1,661kcal たんぱく質：63.7g 脂質：42.4g 食塩相当量：9.6g
3 (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 ●ポタージュ ●カニ風味サラダ ●食パン		
	昼食 とろとろオムライス ハヤシソース ●夏野菜のマリネ ●スイカ ●スープ		間食 カステラ 抹茶オレ	
	夕食 赤魚の塩こうじ焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●小松菜と湯葉の煮浸し ●ご飯 ●味噌汁			エネルギー：1,669kcal たんぱく質：53.7g 脂質：45.5g 食塩相当量：8.9g
4 (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 回鍋肉 ●もやしとハムの中華サラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ		間食 洋梨のタルト	
	夕食 穴子ちらし寿司 ●大豆の五目煮 ●イカと里芋の煮物 ●味噌汁			エネルギー：1,553kcal たんぱく質：53.8g 脂質：34.7g 食塩相当量：9.0g
5 (木) THU	 和朝食 ブリの照り焼き ●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 冷やし中華 ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●バナナ		間食 ふんわり ワッフル	
	夕食 じゃが芋と鶏の煮物 ●五目豆腐 ●しらす紅梅煮 ●ご飯 ●味噌汁			エネルギー：1,564kcal たんぱく質：63.3g 脂質：38.6g 食塩相当量：9.2g
6 (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 あじフライとコロケ ●汲み上げ湯葉 ●べったら漬 ●ご飯 ●赤だし味噌汁		間食 紅茶の シフォンケーキ	
	夕食 牛肉とごぼうの柳川 ●長芋の白煮 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁			エネルギー：1,597kcal たんぱく質：53.9g 脂質：41.4g 食塩相当量：8.4g
7 (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 鮭のけんちん蒸し ●きゅうりと車麩の酢の物 ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		間食 最中 黒豆茶	
	夕食 鶏の大根おろしダレ ●きんぴられんこん ●松前漬 ●ご飯 ●味噌汁			エネルギー：1,565kcal たんぱく質：66.2g 脂質：35.1g 食塩相当量：8.0g



御献立表

OKONDATE

2021
8月
1日～7日

キッチンからのお知らせKitchen Information



2日
(月)

味わい紀行 鹿児島県

九州の南端に位置し、温暖な気候に恵まれた鹿児島県。豊富な海・山の幸を詰め込みました。

お献立

●霧島黒豚の冷しゃぶ

霧島は鹿児島県と宮崎県にまたがり、きれいな水と温泉地のある緑豊かな所です。霧島黒豚とは、イギリスパークシャー種をもとにしたブランド豚で、大麦や小麦などがブレンドされた餌を食べ、1頭ずつ丁寧に飼育されています。黒豚特有の甘みがあり、脂肪が白いのが特徴です。

●きびなごの唐揚げ

体には帯状の縞模様があり、鹿児島の方言で帯のことを“きび”、小魚のことを“なご”と呼ぶことから、“きびなご”と呼ばれるようになったそうです。骨まで丸ごと食べられるため、カルシウムをたくさん摂ることができます。

●オクラの味噌汁

夏が旬のオクラ。鹿児島県はオクラの生産量日本一を誇ります。

●そら豆ご飯

鹿児島県はそら豆の生産量日本一を誇ります。

●たんかんゼリー

たんかんは「ボンカン」×「ネーブルオレンジ」の自然交雑でできた柑橘で、温暖な所でしか栽培されていないため、栽培面積・生産量ともに鹿児島県が日本一です。爽やかな甘みのあるゼリーに仕上げました。

栄養士のひとこと

8月7日に立秋を迎え、暦の上では秋が始まりますが、実際には1年で最も暑い時期です。暑いと食欲が低下しがちですが、暑いときだからこそおいしい食べ物もたくさんありますよね。冷たい麺料理や、ひんやりスイーツ…日本では“涼”を感じられるものが古くからあります。中でもところてんの歴史は古く、平安時代には貴族の間で食され、江戸時代に庶民の味として定着したようです。原料はテングサと呼ばれる海藻のため、食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれるなど、体にも嬉しいおやつです。

ラヴィーレのこだわり

朝食は和食と洋食から選べます

朝食は1日の元気の源と言われています。そんな1日の始まりを、あっさりヘルシーな和食と、パンに合うおかずをそろえた洋食とどちらをお選びでしょうか。これまでの習慣や嗜好に合わせて食べたい方を選ぶのはラヴィーレならではの、おいしく健康的である特別を私たちは大切にしています。

※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。



管理栄養士 林

8 (日) SUN 山の日		和朝食 さつま揚げの煮物 ●里芋の含め煮 ●昆布巻 洋朝食 ウィンナー玉子巻 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ	間食 バニラアイス
9 (月) MON 振替休日		和朝食 赤魚みぞれ煮 ●きんぴらごぼう ●ふりかけ 洋朝食 じゃが芋ポタージュ ●黄桃缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてハムマヨパン	間食
10 (火) TUE		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 ス克蘭ブルエッグ ●ソーセージ ●食パン ●スープ	間食 蒸しパン
11 (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 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	間食 かぼちゃ ババロア
12 (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	間食 チョコチップ バタークッキー ココア
13 (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	間食 黒棒
14 (土) SAT		和朝食 じゃがベーコン ●野菜とツナの炒め煮 ●つぼ漬 洋朝食 じゃがベーコン ●チキンナゲット ●食パン ●スープ	間食 黒ごまプリン



御 献 立 表

OKONDATE

2021
8月
8日~14日



9日
(月)

モーモー
チャーチャー

間食



東南アジアでは家庭のおやつとして親しまれている”モーモーチャーチャー”。マレーシア語で「ごちゃ混ぜのお汁粉」という意味を持ちます。ココナッツミルクプリンの上にカスタードソースをかけ、さつま芋や煮豆、白玉団子をのせた色鮮やかな一品です。どうぞお召し上がりください。

【受賞者】
SOMPOケアラヴィーレ綾瀬
青木 彩子さん





8日
(日)

新メニュー New Menu
ほうれん草のピーナツ和え

昼食

ピーナツの香ばしさがおいしいほうれん草の和え物です。口の中で広がるピーナツの香りをお楽しみいただけます。

バイヤーのひとこと

なにわ伝統野菜 大阪泉州水なす




なにわ伝統野菜第1号に認定された水なすで、古くは江戸時代から食されている野菜です。最大の特徴は水分が多くフルーティーな味わいで皮が薄く柔らかい果肉もそのおいしさを引き立たせます。ぬか漬や浅漬で食べられることがほとんどですが、柔らかい原料が特徴なのでサラダ等にしてもおいしく食せます。ラヴィーレで提供させていただいている水なすの切漬は大阪泉州産の鮮度の良い水なすを漬物にしております。夏バテ防止の優等生、是非ご賞味ください。

担当 福田



15 (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	間食 黒糖饅頭と じゃこせんべい
16 (月) MON		和朝食 さんまの蒲焼 ●カリフラワー甘酢漬 ●人参と玉子の炒め物 ●白花豆 洋朝食 ウィンナー玉子巻 ●ジャーマンポテト ●食パン ●スープ	間食 レモンゼリー
17 (火) TUE		和朝食 あじの塩焼き ●ひじきの煮物 ●大根のそぼろ煮 ●梅干 洋朝食 クラムチャウダー ●みかん缶 ●ポテトサラダ ●焼きたてクロワッサン	間食 シュークリーム
18 (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 かき氷
19 (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 スイーツ 盛り合わせ
20 (金) FRI		和朝食 玉子焼き ●ぎんびらごぼう ●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 ミルクプリン
21 (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 かすてら饅頭



御献立表

OKONDATE

2021
8月
15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



16日
(月)

MENU

● **ポークカツレツ**
薄く伸ばした豚肉にチーズと香草が香るパン粉を付け、カリッと揚げました。フレッシュトマトを使ったさっぱりとしたトマトソースでどうぞ。

● **キッシュ**
ベーコンとかぼちゃ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**
クリームチーズに相性の良いサーモンをのせました。

● **黄ピーマンのポタージュ**
黄ピーマンの素材をいかした色鮮やかなポタージュです。

● **フルーツポンチ**
彩り豊かなフルーツと爽やかなサイダーで涼を感じられます。

● **パン**

サマーランチ

夏の暑さに負けない、元気で華やかな洋食ランチをご用意いたします。



19日
(木)

季節のおやつ Season Dessert

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



19日
(木)

手作りジュース Handmade Juice

アーモンドと緑野菜のジュース

1杯で野菜45g相当、1日に必要とされるビタミンE目安量の半分以上が摂れます。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。

22 (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 ●カニ風味サラダ ●チキンナゲット ●食パン ●スープ	間食 バームクーヘン
23 (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	間食 ところてん
24 (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	間食 チーズ パウンドケーキ
25 (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	間食 抹茶プリン
26 (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	間食 米こうじ甘酒と おかき
27 (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	間食 人形焼
28 (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	間食 杏仁豆腐



御献立表

OKONDATE

2021

8月

22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

新メニュー New Menu



26日
(木)



29日
(日)

冷やし鴨南蛮そば

暑いときに食べたくなる、つるっと喉越しのよい冷やしそば！旨みたっぷりの合鴨肉とそばの相性は抜群です。たくさんの薬味とともに、さっぱりとお召し上がりください。

肉の日 ジンギスカン

夏のスタミナメニュー！北海道でよく食べられている羊肉を使った料理です。ワイン風味豊かなタレに漬け込んだやわらかい羊ロース肉を、たくさんの野菜とともにお召し上がりください。

29

(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 ●ソーセージ
●トマトパスタ ●食パン ●スープ

間食

オレンジ
シャーベット

30

(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

間食

わらび餅

31

(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 ●ポターージュ

間食

アセロラゼリー