


1 (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	豚の生姜焼き ●ピーマンの塩昆布和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁	間食	最中
夕食	赤魚のはぶて焼き ●長芋の肉味噌かけ ●大根とホッキ貝の酢の物 ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,568kcal たんぱく質:56.9g 脂質:35.7g 食塩相当量:8.1g


2 (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 ●シューマイ ●ぶどう	間食	クッキーとココア
夕食	鶏とキャベツの味噌炒め ●イカと里芋の煮物 ●汲み上げ湯葉 ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,537kcal たんぱく質:59.1g 脂質:34.5g 食塩相当量:10.6g


3 (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	いわしのみぞれ煮 ●筑前煮 ●マンゴー ●ご飯 ●赤だし味噌汁	間食	カステラ
夕食	牛肉炒め ●高野豆腐 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,561kcal たんぱく質:62.1g 脂質:36.0g 食塩相当量:6.8g


4 (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	舌平目のムニエル ●バナナ ●カリフラワーのカレー炒め ●パン2種 ●ポタージュ	間食	酒饅頭
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●チンゲン菜のおかか ●松前漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,561kcal たんぱく質:61.5g 脂質:43.7g 食塩相当量:7.1g


5 (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	ハヤシライス ●コールスロー ●れんこんとぶどうのジュース ●スープ	間食	ゆず茶ゼリー
夕食	三陸産さんまの塩焼き ●かぼちゃのそぼろあん ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,672kcal たんぱく質:55.0g 脂質:42.4g 食塩相当量:10.3g


6 (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	じゃが芋ポタージュ ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてハムマヨパン
昼食	和風ミルフィーユカツ ●長芋の白煮 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁	間食	エクレア
夕食	メバルの煮付け ●白菜の辛子和え ●赤かぶら漬 ●ご飯 ●けんちん汁		

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:62.8g 脂質:31.1g 食塩相当量:8.5g

7 (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	スクランブルエッグ ●ソーセージ ●食パン ●スープ
昼食	肉じゃが ●にしん甘酢漬 ●ぶどう ●ご飯 ●味噌汁	間食	さつま芋の焼きプリン
夕食	メカジキの西京焼き ●大豆ひじき煮 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,599kcal たんぱく質:54.8g 脂質:34.8g 食塩相当量:8.0g



御献立表

OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information



5日 (日)

季節のメニュー Seasonal Menu

三陸産さんまの塩焼き

秋の味覚の代名詞、さんまをご用意しました！
ふっくらと脂がのり、旨みと栄養がぎゅっと詰まっています。圧力をかけてやわらかくしているため、骨まで安心してお召し上がり頂けます。



5日 (日)

新メニュー New Menu

れんこんとぶどうのジュース

1杯で野菜45g相当が摂れるジュースです。腸内環境を整える働きのある食物繊維が豊富なれんこんとコクのある赤ぶどうをブレンドしました。すっきりと飲みやすく仕上げています。



産地：長野、山梨、岡山

バイヤーのひとこと

秋のさわやかフルーツ ピオーネ



担当 福田

ピオーネは、ぶどうの王様でもある巨峰とマスカットが交配されてできた品種となります。同じ黒系ぶどうの仲間でもある巨峰から受け継いだ粒の大きさは、食べ応えもあり非常に美味しい品種です。『ピオーネ』はイタリア語で開拓者という意味があり、おいしいぶどうを作りたいという思いが名前でも表現されていますね。強い甘みでありながら爽やかな酸味があり食欲の秋にぴったりなさわやかフルーツです。

ラヴィーレのこだわり 季節のフルーツ

果物はお好きですか？そのまま食べられるお手軽さと十分な甘さを感じさせるみずみずしさは、想像するだけでほっぺたが落ちそうになってしまいます。そんな果物をより美味しく食べるには、旬を逃さないこと。そして最適な調理と私たちは考えています。同じ果物もケーキやジュースと形が変わると味も大きく変わりますよね。旬の素材を食べやすく、最適な調理で美味しさをお届けしていきます。

※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

(水) WED



和朝食 いわしの梅煮
●ほうれん草とツナの和え物 ●味海苔

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

昼食 鶏ももの照り焼き
●ピーマンの炒め煮 ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 ちらし寿司
●ごぼうと豚肉の旨煮 ●さつま芋のレモン煮 ●味噌汁

間食 パニライス

エネルギー:1,553kcal たんぱく質:61.6g 脂質:32.4g 食塩相当量:8.1g

9

(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 そうめん
●かき揚げ ●五目豆腐 ●ブロッコリーの胡麻和え

夕食 タラのグリル ねぎとフレッシュトマトのソース
●玉ねぎのマリネ ●パイナップル ●ご飯 ●スープ

間食 黒ごまプリン

エネルギー:1,542kcal たんぱく質:54.3g 脂質:51.8g 食塩相当量:8.2g

10

(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 食べる健康 まごわやさしい御膳
●あじとトマトの重ね焼き ●だし豆腐 ●若布ご飯
●冷やしとろろ仕立て ●オレンジシャーベット

夕食 豚角煮
●彩なます ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒棒

エネルギー:1,655kcal たんぱく質:65.9g 脂質:41.0g 食塩相当量:7.7g

11

(土) SAT



和朝食 ジャガベーコン
●野菜とツナの炒め煮 ●つば漬

洋朝食 ジャガベーコン
●チキンナゲット ●食パン ●スープ

昼食 白身魚と野菜の甘酢あん
●さつま芋の甘煮 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 鶏の大根おろしダレ
●にしん甘露煮 ●いんげんの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 かぼちゃパバロア

エネルギー:1,不明kcal たんぱく質:55.7g 脂質:34.3g 食塩相当量:8.2g

12

(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 ポークカレー
●きのこサラダ ●ブルーベリーヨーグルト ●スープ

夕食 鯛の塩焼き
●鶏とれんこんの煮物 ●モロヘイヤの辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 蒸しパン

エネルギー:1,583kcal たんぱく質:57.4g 脂質:37.4g 食塩相当量:9.2g

13

(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 ウイナー玉子巻 ●食パン
●ジャーマンポテト ●ポタージュ

昼食 鶏もも肉のジューシー唐揚げ
●小松菜のおかか ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 カレイの煮付け
●長芋の塩昆布和え ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁

間食 マロンケーキ

エネルギー:1,576kcal たんぱく質:65.0g 脂質:32.0g 食塩相当量:6.9g

14

(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 ●焼きたてクロワッサン

昼食 四日市名物!厚切りトンテキ
●しらすおろし ●ぶどう ●ご飯 ●味噌汁

夕食 かさごの西京焼き
●ちくわと昆布の煮物 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●栗ご飯 ●吸い物

間食 かすてら饅頭と黒豆茶

エネルギー:1,561kcal たんぱく質:66.4g 脂質:29.3g 食塩相当量:9.1g



御献立表

2021 9月 8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

食べる健康 まごわやさしい御膳



10日 (金)

「まごわやさしい」とは健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言い表したものです。この7品目をバランス良く取り入れた御膳をご用意しました。

- ま 豆類
- ご ごま
- わ わかめ(海藻類)
- や 野菜
- さ 魚
- し しいたけ(きのこ類)
- い いも類

お献立

- あじとトマトの重ね焼き (あじをココナッツオイルで焼きました。まろやかな、ごまソースをつけてお召上がりください。)
- だし豆腐 (山形県の郷土料理「だし」でさっぱりと。)
- 冷やしとろろ仕立て (とろろとだしを合わせ、すっきりとした冷やし汁です。)
- 若布ご飯 (磯の香りが食欲をそそります。)
- オレンジシャーベット

季節のおやつ Seasonal Dessert



13日 (月)

マロンケーキ

風味豊かなマロンクリームをたっぷり使用しました。トッピングにも栗の渋皮煮を使った贅沢なケーキです。

季節のメニュー Seasonal Menu



14日 (火)

栗ご飯

秋の味覚、栗を使った炊き込みご飯です! 栗のほくほくした食感とほのかな甘みをお楽しみ下さい。



15

(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

昼食 海老フライとかぼちゃコロッケ ●昆布巻 ●梨 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 牛丼 ●ほうれん草の胡麻和え ●焼きなすの浸し ●味噌汁

間食 杏仁豆腐

エネルギー:1,702kcal たんぱく質:54.6g 脂質:48.7g 食塩相当量:9.6g

16

(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

昼食 ナポリタンスパゲティー ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●マンゴー ●スープ

夕食 鯖の味噌煮 ●卵の花 ●大根とホッキ貝の酢の物 ●ご飯 ●吸い物

間食 米こうじ甘酒とおかき

エネルギー:1,577kcal たんぱく質:57.4g 脂質:47.0g 食塩相当量:10.7g

17

(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

昼食 鶏の塩こうじ焼き ●豆腐のふわふわ蒸し ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 巻き寿司 ●長芋の肉味噌がけ ●ピーマンの塩昆布和え ●いわしつみれの味噌汁

間食 チーズパウンドケーキ

エネルギー:1,606kcal たんぱく質:56.6g 脂質:47.5g 食塩相当量:9.4g

18

(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 海老チリ ●ほうれん草ナムル ●パイナップル ●ご飯 ●スープ

夕食 和風ハンバーグ おろしポン酢ソース ●白菜のお浸し ●しらす紅梅煮 ●ご飯 ●味噌汁

間食 芋ようかん

エネルギー:1,666kcal たんぱく質:54.9g 脂質:41.1g 食塩相当量:7.6g

19

(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 ロールキャベツ ●サラダ ●野菜ジュース ●パン2種

夕食 あじの塩焼き ●筑前煮 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 バームクーヘン

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:56.7g 脂質:不明 食塩相当量:8.0g

20

(月) MON 敬老の日



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

行事食 お祝い御膳 ●お刺身 ●天ぷら ●煮物 ●いくらご飯 ●吸い物 ●イチジクゼリー

夕食 牛肉野菜炒め ●長芋の梅和え ●きゅうりめか漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 寿まんじゅう

エネルギー:1,693kcal たんぱく質:72.8g 脂質:34.9g 食塩相当量:9.0g

21

(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 鰻と玉子の二色丼 ●手造り豆腐 ●洋梨缶 ●味噌汁

夕食 麻婆なす ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●大根ナムル ●ご飯 ●スープ

間食 お月見だんご

エネルギー:1,547kcal たんぱく質:58.2g 脂質:35.9g 食塩相当量:9.0g



御献立表

2021 9月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



20日 (月)

敬老の日 お祝い御膳

日頃の感謝の気持ちを込めて和食御膳を提供します。



お献立

お刺身

縁起が良い鯛と、お刺身の定番まぐろの盛り合わせです。

天ぷら

秋の味覚のさつま芋、舞茸、ピーマンをさっくり揚げました。

煮物

不老長寿の象徴とされている海老と旬の野菜の煮物です。

いくらご飯

プチとした食感が絶妙ないくらご飯です。

吸い物

いより鯛の旨味が出ている出汁に旬の松茸が入ったお吸い物です。

イチジクゼリー

抗酸化作用があり不老不死の果物と言われているイチジクのおいしさがぎゅっとつまったゼリーです。

21日 (火)

季節のおやつ Seasonal Dessert

お月見だんご

今年の十五夜は9月21日です。月に見立てた真ん丸のお団子をお楽しみください。



栄養士のひとこと

9月21日は「中秋の名月」。1年のうちでも特に美しい月を眺めながら秋の収穫を祝い感謝する日といわれています。この日はお月見団子やススキ、お芋などの収穫物をお月様に供えます。ラヴィーレでもおやつにお月見だんごをご提供いたしますので、夜はきれいな月を眺めてみてはいかがでしょうか？まだまだ厳しい残暑が続きますが、お店では秋の食材を目にする機会も多くなってきました。今月の献立にはさんまや栗、梨、ぶどうなどを取り入れています。日々のお食事の中で秋の味覚をお楽しみください。



管理栄養士 宮本



御献立表

OKONDATE

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

新メニュー New Menu



28日
(火)

オムライス トマトクリームソース

昼食

とろとろの卵の下にチーズが! まろやかで上品な味わいのトマトクリームソースをたっぷりかけました。

季節のおやつ Seasonal Dessert



23日
(木)

やさしい甘さのおはぎ

秋のお彼岸に、昔懐かしい程良い甘さのおはぎです。

間食

肉の日 Meat Day



29日
(水)

三元豚のロースカツ

サクッとジューシーな三元豚を使用したロースカツを肉の日にご用意しました。

昼食

22

(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	豚ヒレ肉のピカタ ●オクラのお浸し ●ぶどう ●ご飯 ●味噌汁	間食	ほうじ茶プリン
夕食	がんもと秋野菜の炊き合わせ ●レバーの甘辛煮 ●松前漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,545kcal たんぱく質:59.3g 脂質:32.6g 食塩相当量:8.1g

23

(木)
THU
秋分の日

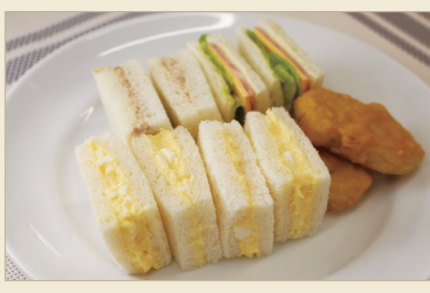


和朝食	あじの干物 ●冬瓜のあんかけ ●しば漬	洋朝食	オムレツ ●クリームパスタ ●食パン ●スープ
昼食	冷やし鴨南蛮そば ●太巻き ●さつまいものレモン煮 ●バナナ	間食	おはぎ
夕食	カレーの照り焼き ●牛肉の煮物 ●切干大根煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:65.6g 脂質:32.1g 食塩相当量:9.7g

24

(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	サンドイッチ ●サンドイッチ用サラダ ●りんごと緑野菜のジュース ●スープ	間食	洋梨のタルト
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●五目豆腐 ●小松菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,645kcal たんぱく質:66.0g 脂質:53.0g 食塩相当量:8.2g

25

(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	牛肉とごぼうの柳川 ●キャベツの塩昆布和え ●梨 ●ご飯 ●味噌汁	間食	人形焼
夕食	刺身盛り合わせ ●長芋の白煮 ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,557kcal たんぱく質:63.5g 脂質:29.5g 食塩相当量:7.5g

26

(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	季節の天ぷら ●高野豆腐 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁	間食	ピーチゼリー
夕食	鶏の味噌漬け焼き ●にしん甘酢漬 ●もやしとハムのお浸し ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁		

エネルギー:1,696kcal たんぱく質:54.2g 脂質:52.4g 食塩相当量:7.5g

27

(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 ●洋梨缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン
昼食	ミートローフ ●玉ねぎのマリネ ●オレンジ ●ご飯 ●スープ	間食	安納芋のパウンドケーキ
夕食	鯖の塩焼き ●れんこんと昆布の煮物 ●白菜漬 ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,659kcal たんぱく質:57.6g 脂質:50.6g 食塩相当量:8.2g

28

(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 ●ポターージュ
昼食	オムライス トマトクリームソース ●100gサラダ ●野菜ジュース ●スープ	間食	抹茶プリン
夕食	金目鯛の煮付け ●冷奴 ●長芋とオクラの磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,638kcal たんぱく質:54.1g 脂質:不明g 食塩相当量:9.2g

29

(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 ●ハッシュドポテト ●マカロニサラダ ●スープ
昼食	肉の日 三元豚のロースカツ ●きんぴられんこん ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁	間食	二色練りようかん
夕食	山かけ丼 ●田楽味噌大根煮 ●ほうれん草とカニのお浸し ●味噌汁		

エネルギー:1,615kcal たんぱく質:62.7g 脂質:28.5g 食塩相当量:7.3g

30

(木)
THU



和朝食	つくねの照り焼き ●野菜とツナの炒め煮 ●味海苔	洋朝食	野菜オムレツ ●ミートボール ●食パン ●スープ
昼食	焼きうどん ●ブロッコリーの白和え ●うぐいす豆 ●味噌汁	間食	ふんわりワッフル
夕食	太刀魚の塩レモン焼き ●玉子豆腐 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,603kcal たんぱく質:56.8g 脂質:59.9g 食塩相当量:10.2g