


**1** (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	間食	蒸しパン
昼食	四日市名物!厚切りトンテキ ●春菊とえのきの酢の物 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	メバルの煮付け ●長芋の肉味噌がけ ●白菜の辛子和え ●赤飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,595kcal たんぱく質:66.2g 脂質:32.4g 食塩相当量:8.8g

**2** (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	間食	エクレア
<p><b>行事食 秋の彩り御膳</b></p> <p>●銀ダラの西京焼き ●お造り ●合鴨と里芋の煮物 ●きのこご飯 ●吸い物 ●二色芋ようかん</p>					
夕食	豆腐ハンバーグ きのことソース ●ほうれん草のおかか ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,565kcal たんぱく質:58.1g 脂質:33.1g 食塩相当量:9.5g


**3** (水) WED 文化の日



和朝食	はんぺん玉子とじ ●なすの揚げ浸し ●つば漬	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	間食	バームクーヘン
昼食	和風ミルフィーユカツ ●長芋とオクラの磯辺和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	赤魚のはぶて焼き ●筑前煮 ●白胡麻豆腐 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,636kcal たんぱく質:59.0g 脂質:33.5g 食塩相当量:8.8g


**4** (木) THU



和朝食	プリの照り焼き ●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	間食	ほうじ茶プリン
昼食	きつねそば ●太巻き ●豆腐のふわふわ蒸し ●バナナ				
夕食	牛肉炒め ●田楽味噌大根煮 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,572kcal たんぱく質:54.2g 脂質:42.3g 食塩相当量:9.9g


**5** (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	間食	スイーツ盛り合わせ
昼食	クリームシチュー ●きのこサラダ ●りんご ●パン2種				
夕食	かさごの西京焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●吸い物				

エネルギー:1,538kcal たんぱく質:59.3g 脂質:40.6g 食塩相当量:7.5g

**6** (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 Pasta ●食パン ●スープ	間食	みたらし白玉
昼食	豚の生姜焼き ●きんぴられんこん ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	握り寿司 ●大根と鶏の煮物 ●春菊と湯葉のお浸し ●味噌汁				

エネルギー:1,596kcal たんぱく質:64.1g 脂質:48.5g 食塩相当量:9.1g

**7** (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	間食	人形焼
昼食	ハヤシライス ●コールスロー ●野菜ジュース ●スープ				
夕食	あじの塩焼き ●玉子豆腐 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,564kcal たんぱく質:54.5g 脂質:33.1g 食塩相当量:10.4g



# 御献立表

OKONDATE

2021  
**11月**  
1日~7日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information



2日 (火)

### 行事食 秋の彩り御膳

秋を感じさせる  
彩り豊かな御膳です。

昼食

#### お献立

● **銀ダラの西京焼き**  
脂ののった銀ダラを西京味噌に漬  
け、ふっくらと焼き上げました。

● **お造り**  
秋に美味しい甘エビと  
帆立のお造りです。

#### ● 吸い物

● **合鴨と里芋の煮物**  
旬の里芋を使用した煮物です。紅  
葉麩が紅葉を想わせてくれます。

● **きのこご飯**  
きのこをたっぷり使った味わ  
い深い炊き込みご飯です。

● **二色芋ようかん**  
鹿児島産さつま芋を使用した  
しっとりなめらかな芋ようかんです。

## 新メニュー New Menu



5日 (金)

### クリームシチュー

寒い季節が近づくとだんだん恋しくなるシチュー。  
バターのコクと風味豊かなホワイトソースを  
お楽しみ下さい。

昼食

## 季節のおやつ Seasonal Dessert



5日 (金)

### 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。


間食

## ラヴィーレのこだわり 焼き立てパン

焼き立てパンの醍醐味“香ばしさ”や、出来立てほやほやのその“美味しさ”に触れる瞬間はまさに  
至福のときですね。ていねいに焼き上げられたこだわりのパンで、皆さんのほほもふっくら幸せに  
膨らみますように。

※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。


**8 (月) MON**



和朝食	<b>赤魚みぞれ煮</b> ●きんぴらごぼう ●ふりかけ	洋朝食	<b>じゃが芋ポターージュ</b> ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてクロワッサン	間食	柿ゼリー
昼食	<b>広島県産カキフライ</b> ●ちくわと昆布の煮物 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	<b>親子丼</b> ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●オクラのお浸し ●味噌汁				

エネルギー:1,657kcal たんぱく質:57.8g 脂質:37.3g 食塩相当量:10.6g


**9 (火) TUE**



和朝食	<b>厚揚げの煮物</b> ●人参と玉子の炒め物 ●ゆず大根	洋朝食	<b>パンプキンオムレツ</b> ●ソーセージ ●食パン ●スープ	間食	かすてら饅頭
昼食	<b>豚ロース肉の味噌漬け焼き</b> ●きゅうりと焼き穴子の酢の物 ●パイン缶 ●ご飯 ●吸い物				
夕食	<b>カレーの照り焼き</b> ●牛肉の煮物 ●春菊の白和え ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,577kcal たんぱく質:62.7g 脂質:37.5g 食塩相当量:7.6g


**10 (水) WED**



和朝食	<b>いわしの梅煮</b> ●ほうれん草とツナの和え物 ●味海苔	洋朝食	<b>マトウダイのクリームソース</b> ●トマトパスタ ●食パン ●スープ	間食	クッキーとココア
昼食	<b>カニ玉</b> ●もやしとハムの中華サラダ ●柿 ●ご飯 ●スープ				
夕食	<b>鶏のさっぱり大根おろしダレ</b> ●イカと里芋の煮物 ●小松菜と湯葉の煮浸し ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,542kcal たんぱく質:61.7g 脂質:30.4g 食塩相当量:8.5g

**11 (木) THU**



和朝食	<b>玉子焼き</b> ●切昆布大豆 ●しば漬	洋朝食	<b>目玉焼き</b> ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポターージュ	間食	スイートポテト
昼食	<b>和風だしの効いたカレーうどん</b> ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●りんご				
夕食	<b>鯛の塩焼き</b> ●レバーの甘辛煮 ●白菜の生姜和え ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,542kcal たんぱく質:67.1g 脂質:48.3g 食塩相当量:8.8g

**12 (金) FRI**



和朝食	<b>赤魚の西京焼き</b> ●かぼちゃの煮物 ●納豆	洋朝食	<b>野菜スープ</b> ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●パン2種	間食	チョコレートプリン
昼食	<b>牛肉野菜炒め</b> ●長芋の梅和え ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	<b>いわしのみぞれ煮</b> ●さつま芋の甘煮 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,557kcal たんぱく質:61.3g 脂質:28.9g 食塩相当量:7.0g

**13 (土) SAT**



和朝食	<b>じゃがベーコン</b> ●野菜とツナの炒め煮 ●つぼ漬	洋朝食	<b>じゃがベーコン</b> ●チキンナゲット ●食パン ●スープ	間食	黒糖饅頭とおかき
昼食	<b>回鍋肉</b> ●春巻き ●オレンジ ●ご飯 ●スープ				
夕食	<b>刺身盛り合わせ</b> ●かぼちゃのそぼろあん ●ほうれん草の白和え ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,567kcal たんぱく質:57.2g 脂質:34.2g 食塩相当量:7.1g

**14 (日) SUN**



和朝食	<b>つくねの照り焼き</b> ●オクラの胡麻和え ●冬瓜のあんかけ	洋朝食	<b>根菜トマトスープ</b> ●白桃缶 ●マカロニサラダ ●フレンチトースト	間食	二色練りようかん
昼食	<b>食べる健康 ヘルシーランチ</b>				
夕食	<b>鶏もも肉の味噌漬け焼き</b> ●卵の花 ●チンゲン菜のおかか ●ご飯 ●吸い物				

エネルギー:1,590kcal たんぱく質:63.6g 脂質:48.8g 食塩相当量:6.8g



# 御献立表

OKONDATE

2021  
**11月**  
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

**食べる健康 ヘルシーランチ** 14日 (日)

**MENU**

- **サーモンソテー 白ワインソース**  
サーモンをシンプルにオープンで焼き上げました。サーモンと相性の良いディル(香草)とレモンで香りの良い一品です。食物繊維豊富な添えと共に、白ワインソースをつけてお召し上がり下さい。
- **鴨肉サラダ**
- **アボカドマヨネーズ**
- **人参サラダ**  
彩り豊かなサラダ3品です。
- **ごぼうポターージュ**  
食物繊維がたっぷり摂れるポターージュです。
- **ブランパン**
- **キウイフルーツ**  
キウイは食物繊維豊富で、血糖値を上げにくい果物の一つです。

エネルギー:446kcal たんぱく質:23.1g 脂質:25.7g 炭水化物:32.1g 食物繊維:6g 食塩相当量:1.7g

**開発(改良)の思いを込めた カニ玉** 10日 (水)



中国では、広東語で「芙蓉蟹(フーヨーハイ)」と呼ばれています。卵の中にカニの身と野菜を入れ、ふんわり半熟に仕上げたカニと玉子の炒め物で、甘酢あんを上からかけるのが特徴です。これまで提供していたカニ玉は、ふわふわ感が無い、あんの味が濃いというお声をいただいていたので、カニの身をたっぷり使用したホーム手作りのふわふわのカニ玉に改良をしました。上からかけるあんには、ほんのり酸味を効かせ、カニ玉の風味を損なわないバランスの良い味に仕上げています。

担当 香川

15

(月) MON



**和朝食** **さんまの蒲焼き** ●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** **ミートローフ** ●れんこんとぶどうのジュース ●玉ねぎのマリネ ●ご飯 ●スープ

**夕食** **巻き寿司** ●ピーマン炒め煮 ●ほうれん草の辛子和え ●豚汁

間食 黒ごまプリン

エネルギー:1,602kcal たんぱく質:54.0g 脂質:45.1g 食塩相当量:9.3g

16

(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 ●かぼちゃサラダ ●焼きたてハムヨパン

**昼食** **季節の天ぷら** ●大豆の五目煮 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** **肉じゃが** ●にしん甘酢漬 ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 ふんわり焼き

エネルギー:1,664kcal たんぱく質:55.3g 脂質:41.1g 食塩相当量:8.3g

17

(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** **鶏ももの照り焼き** ●昆布巻 ●りんご ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** **山かけ丼** ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●なす利休煮 ●味噌汁

間食 カステラ

エネルギー:1,607kcal たんぱく質:67.8g 脂質:35.1g 食塩相当量:6.9g

18

(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あん

**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** **札幌味噌ラーメン** ●シューマイ ●洋梨缶

**夕食** **がんもと秋野菜の炊き合わせ** ●にしん甘露煮 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●赤だし味噌汁

間食 バナナケーキ

エネルギー:1,600kcal たんぱく質:58.1g 脂質:48.4g 食塩相当量:10.9g

19

(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** **鶏もも肉の塩こうじ焼き** ●きゅうりぬか漬 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** **白身魚のとろろ蒸し** ●なすの揚げだし ●ブロッコリーの白和え ●栗ご飯 ●味噌汁

間食 酒饅頭と黒豆茶

エネルギー:1,625kcal たんぱく質:62.6g 脂質:37.9g 食塩相当量:7.5g

20

(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** **牛丼** ●きゅうりと焼き穴子の酢の物 ●柿 ●味噌汁

**夕食** **刺身盛り合わせ** ●長芋の白煮 ●白菜と人参の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 紅茶のシフォンケーキ

エネルギー:1,561kcal たんぱく質:61.7g 脂質:40.7g 食塩相当量:7.8g

21

(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

**昼食** **オムライス トマトクリームソース** ●海老とアボカドのサラダ ●野菜ジュース ●スープ

**夕食** **黒ムツの煮付け** ●高野豆腐 ●小松菜のおかか ●ご飯 ●味噌汁

間食 杏仁豆腐

エネルギー:1,611kcal たんぱく質:53.3g 脂質:45.9g 食塩相当量:9.3g



# 御献立表

2021 11月 15日~21日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information



21日 (日)

新メニュー New Menu

### 黒ムツの煮付け

黒ムツは高級魚として有名で脂ののったやわらかい白身で上品な味わいが特徴です。甘辛く煮付け、ご飯が進む1品に仕上げました。

夕食

## 栄養士のひとこと

今月より冬に旬を迎える黒ムツのメニューが新しく登場します。丸くて大きな目と犬歯が特徴の魚です。脂っぽいことを「むつつい」という意味でよばれたことに由来しているようですが、その名の通り上品な味わいの脂がのった高級魚として有名です。黒ムツには血液をさらさらにする働きのあるEPAが多く含まれています。また血圧のバランスを調整するカリウムも豊富に含んでいるため、体にも嬉しいお魚です。



管理栄養士 宮本

## 手作りおやつ Homemade Dessert



18日 (木)

### バナナケーキ

厨房スタッフ手作り!フレッシュなバナナをのせて焼きました。生地はしっとりとしたアーモンドケーキです。

間食



## バイヤーのひとこと

### フレッシュな甘い香り漂うりんご



産地:長野・青森中心

「1日1個のりんごは医者をつぶす」という言葉があるように、りんごは健康や美容にとっても良い果物です。りんごに含まれているリンゴ酸やクエン酸は、疲労回復やエネルギー補給に役立ちます。また食物繊維が豊富に含まれており便秘を解消する働きがあります。この時期、市場はりんごの香りで溢れていて冬の訪れを感じさせてくれます。



担当 福田

22

(月) MON



**和朝食** 肉団子と白菜煮 ●昆布巻 ●卵かけご飯

**洋朝食** パンプキンオムレツ ●ミートボール ●マカロニサラダ ●食パン ●スープ

**昼食** 舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●海藻サラダ ●バナナ ●パン2種 ●スープ

**夕食** 豚角煮 ●なすのお浸し ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁

間食 最中

エネルギー:1,605kcal たんぱく質:59.6g 脂質:48.6g 食塩相当量:8.4g

23

(火) TUE 勤労感謝の日



**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 ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン

**昼食** 鯖の味噌煮 ●オクラと長芋のおかか和え ●白桃缶 ●ご飯 ●吸い物

**夕食** 肉豆腐 ●きんぴられんこん ●しらすおろし ●ご飯 ●味噌汁

間食 洋梨のタルト

エネルギー:1,629kcal たんぱく質:55.9g 脂質:43.1g 食塩相当量:7.1g

24

(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** ス克蘭ブルエッグ ●ハム ●食パン ●ポタージュ

**昼食** 海老フライとかぼちゃコロッケ ●汲み上げ湯葉 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** じゃが芋と鶏の煮物 ●五目豆腐 ●白菜漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 アセロラゼリー

エネルギー:1,672kcal たんぱく質:54.2g 脂質:41.1g 食塩相当量:8.3g

25

(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** 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

**夕食** メカジキの西京焼き ●牛肉の煮物 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁

間食 ふんわりワッフル

エネルギー:1,611kcal たんぱく質:58.0g 脂質:48.5g 食塩相当量:10.7g

26

(金) FRI



**和朝食** さんまの蒲焼き ●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** チキンカレー ●コールスロー ●ブルーベリーヨーグルト ●スープ

**夕食** 赤魚の塩こうじ焼き ●長芋の肉味噌がけ ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 かぼちゃババロア

エネルギー:1,565kcal たんぱく質:63.1g 脂質:32.7g 食塩相当量:8.5g

27

(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** 牛肉とごぼうの柳川風 ●れんこんと昆布の煮物 ●柿 ●ご飯 ●いわしのつみれ汁

**夕食** 刺身盛り合わせ ●かぼちゃの煮物 ●小松菜と湯葉の煮浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 京わらび餅

エネルギー:1,620kcal たんぱく質:61.7g 脂質:32.8g 食塩相当量:7.8g

28

(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

**昼食** 金目鯛の煮付け ●キャベツの胡麻和え ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 麻婆豆腐 ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●海老シューマイ ●ご飯 ●スープ

間食 チーズパウンドケーキ

エネルギー:1,594kcal たんぱく質:54.8g 脂質:39.8g 食塩相当量:8.9g



# 御献立表

2021 11月 22日~30日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information



29日 (月)

肉の日 Meat Day

### ローストビーフ丼

昼食

お肉がご飯を包み込むように何枚も盛り付けられていて贅沢な丼です。やわらかくしっとりしたお肉とまろやかでとろりとした温泉卵が良く合います。

## 季節のメニュー Seasonal Menu



30日 (火)

### 寒い日に食べたい おでん

夕食

だしがよく染みた大根、玉子、ちくわなど、冬に欠かせないおでんです。こんにゃくは柔らかく、歯切れが良い食感です。おでんと相性の良い茶飯でお召上がりください。

## 手作りジュース Homemade Juice



25日 (木)

### アーモンドと緑野菜のジュース

昼食

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。

29

(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 ●焼きたてハムマヨパン

**昼食** 肉の日 ローストビーフ丼 ●カリフラワーのカレー炒め ●マンゴー ●味噌汁

**夕食** 鯖の塩焼き ●鶏とれんこんの煮物 ●いんげんの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 ゆず茶ゼリー

エネルギー:1,615kcal たんぱく質:69.5g 脂質:44.3g 食塩相当量:8.5g

30

(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** 豚ヒレ肉のピカタ ●海老と野菜の塩炒め ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** おでん ●イカと里芋の煮物 ●春菊の白和え ●茶飯

間食 米こうじ甘酒とおかき

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:63.1g 脂質:29.4g 食塩相当量:8.4g