

1

(水)
WED

和朝食 昼食 夕食	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
宮崎名物!チキン南蛮	●オクラのお浸し ●みかん ●ご飯 ●味噌汁		
赤魚のはぶて焼き	●ごぼうと豚肉の旨煮 ●長芋の梅和え ●赤飯 ●味噌汁	間食	ほうじ茶プリン

エネルギー: 1,666kcal たんぱく質: 60.4g 脂質: 45.9g 食塩相当量: 8.4g

2

(木)
THU

和朝食 昼食 夕食	ブリの照り焼き ●さつまいの甘煮 ●梅干	洋朝食	野菜オムレツ ●ミートボール ●食パン ●スープ
長崎名物!具沢山ちゃんぽん	●シーマイ ●バナナ		
メバルの煮付け	●ピーマンの塩昆布和え ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁	間食	クッキーと ココア

エネルギー: 1,581kcal たんぱく質: 66.3g 脂質: 36.3g 食塩相当量: 9.3g

3

(金)
FRI

和朝食 昼食 夕食	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
はらこ飯	●手造り豆腐 ●ほうれん草とカニのお浸し ●味噌汁		
牛肉炒め	●長芋とオクラの磯辺和え ●りんご ●ご飯 ●味噌汁	間食	ふんわり焼き

エネルギー: 1,576kcal たんぱく質: 65.5g 脂質: 42.5g 食塩相当量: 7.9g

4

(土)
SAT

和朝食 昼食 夕食	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
海老チリ	●もやしナムル ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ		
豚ロース肉の味噌漬け焼き	●チンゲン菜のおかか ●金時豆 ●ご飯 ●吸い物	間食	人参の レアチーズケーキ

エネルギー: 1,621kcal たんぱく質: 57.3g 脂質: 46.3g 食塩相当量: 7.1g

5

(日)
SUN

和朝食 昼食 夕食	さつま揚げの煮物 ●里芋の含め煮 ●昆布巻	洋朝食	ワインナー玉子巻 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ
タラのグリル ねぎソース	●玉ねぎのマリネ ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ		
鶏団子鍋	●いんげんの胡麻和え ●しらす紅梅煮 ●ご飯	間食	人形焼

エネルギー: 1,570kcal たんぱく質: 55.9g 脂質: 29.6g 食塩相当量: 8.2g

6

(月)
MON

和朝食 昼食 夕食	赤魚みぞれ煮 ●きんぴらごぼう ●ぶりかけ	洋朝食	じゃが芋ポタージュ ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてクロワッサン
和風ハンバーグ おろしポン酢ソース	●汲み上げ湯葉 ●みかん ●ご飯 ●味噌汁		
巻き寿司	●牛肉の煮物 ●小松菜の辛子和え ●味噌汁	間食	チョコレート プリン

エネルギー: 1,553kcal たんぱく質: 54.3g 脂質: 42.2g 食塩相当量: 10.3g

7

(火)
TUE

和朝食 昼食 夕食	厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●ゆず大根	洋朝食	パンプキンオムレツ ●ソーセージ ●食パン ●スープ
八宝菜	●春巻き ●バナナ ●ご飯 ●スープ		
かさごの西京焼き	●大根と鶏の煮物 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●吸い物	間食	黒糖饅頭と じゃこせんべい

エネルギー: 1,545kcal たんぱく質: 58.1g 脂質: 34.7g 食塩相当量: 8.2g



御献立表

OKONDATE

2021
12月
1日~7日

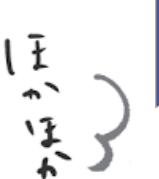
キッチンからのお知らせ Kitchen Information

5日
(日)



季節のメニュー Seasonal Menu

心も体も温まる
鶏団子鍋



冬といえば鍋!
1人前の食べきりサイズをご用意いたします。大きな鶏団子が3つと、たくさんの野菜が入った一品です。

4日
(土)



手作りおやつ Homemade Dessert

人参の
レアチーズケーキ

間食

人参のオレンジ色が美しいケーキです。

クリームチーズの酸味と人参の甘味がよく合います。



バイヤーのひとこと
冬に色濃く甘みが増す 小松菜



担当 福田

小松菜の歴史は意外にも浅く、江戸時代鷹狩りで小松川(現:東京都江戸川区)を訪れた、8代将軍徳川吉宗が昼食に出された、すまし汁に入っていた冬菜を気に入り、小松川の名をとって“小松菜”と命名したと云われています。現在、小松菜は年間8毛作されるほど効率よく生産され、一年中食することができますようになりましたが、本来は冬の野菜。霜の降りる冬になると色味も濃くなり、甘みが増します。

ラヴィーレのこだわり

優しい“手作り”おやつ

間食は食事と食事の間にとるもので、昔の時刻の呼び方で八つ刻(やつどき)つまり午後3時頃に食べていたことから“おやつ”と呼ばれています。お昼ご飯から夕ご飯まで時間は体が活動的になることからおなかが空きやすく、つい食べ過ぎてしまいますが、ラヴィーレのおやつは栄養バランスを考えながらも、どこか素朴であったかみがあります。まるでお母さんがササッと作ってくれた優しさと美味しさの記憶をたどるような…そんなほっこり優しい“手作り”おやつ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えさせ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。

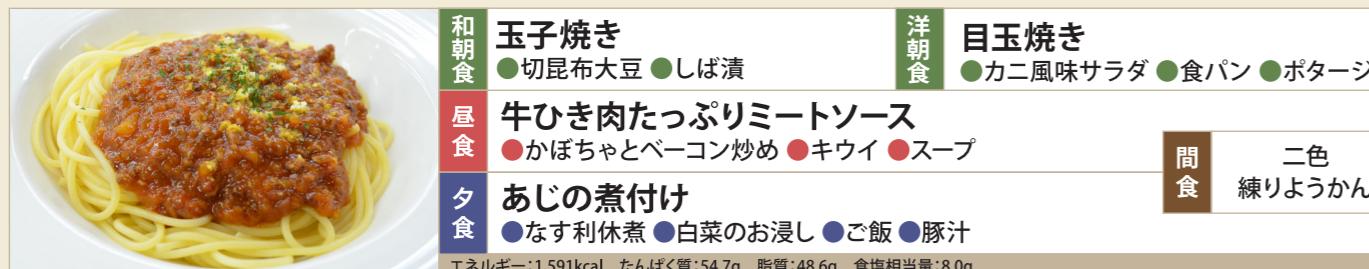
8

(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
味わい紀行	茨城県		
うな丼	●あんこう唐揚げ・あん肝	間食	
れんこんのすり流し汁	●ゆず茶ゼリー		
夕食	鶏のさっぱり大根おろしダレ ●きゅうりとわかめの酢の物 ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁	間食	みたらし白玉

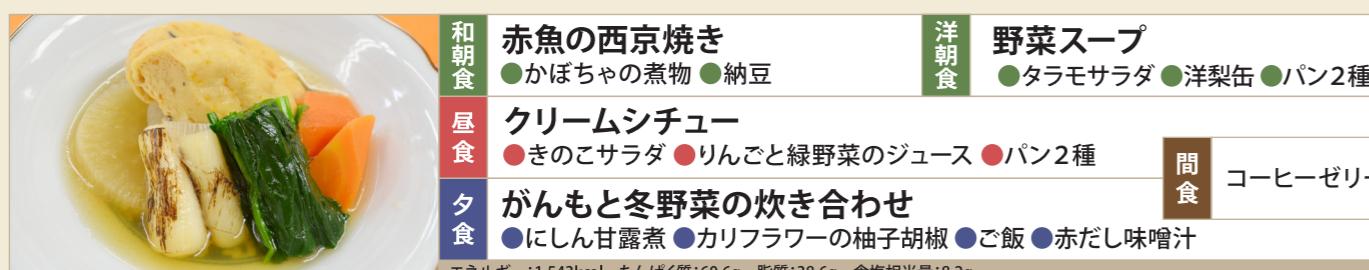
エネルギー: 1,649kcal たんぱく質: 68.6g 脂質: 35.5g 食塩相当量: 9.3g

9

(木)
THU

和朝食	玉子焼き ●切昆布大豆 ●しづく漬	洋朝食	目玉焼き ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ
昼食	牛ひき肉たっぷりミートソース ●かぼちゃとベーコン炒め ●キウイ ●スープ	間食	二色 練りようかん
夕食	あじの煮付け ●なす利休煮 ●白菜のお浸し ●ご飯 ●豚汁	間食	
	エネルギー: 1,591kcal たんぱく質: 54.7g 脂質: 48.6g 食塩相当量: 8.0g		

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	クリームシチュー ●きのこサラダ ●りんごと緑野菜のジュース ●パン2種	間食	コーヒーゼリー
夕食	がんもと冬野菜の炊き合わせ ●にしん甘露煮 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●赤だし味噌汁	間食	
	エネルギー: 1,543kcal たんぱく質: 60.6g 脂質: 38.6g 食塩相当量: 8.2g		

11

(土)
SAT

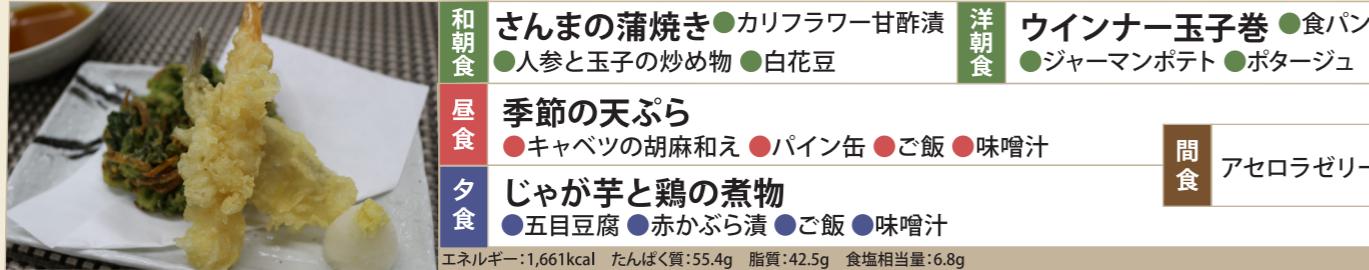
和朝食	じゃがベーコン ●野菜とツナの炒め煮 ●つぼ漬	洋朝食	じゃがベーコン ●チキンナゲット ●食パン ●スープ
昼食	豚の生姜焼き ●ピーマン炒め煮 ●みかん ●ご飯 ●味噌汁	間食	スイートポテト
夕食	鮭の塩焼き ●かぼちゃのそぼろあん ●ほうれん草の白和え ●帆立ご飯 ●味噌汁	間食	
	エネルギー: 1,657kcal たんぱく質: 58.5g 脂質: 47.3g 食塩相当量: 9.1g		

12

(日)
SUN

和朝食	つくねの照り焼き ●オクラの胡麻和え ●冬瓜のあんかけ	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	欧風ビーフカレー ●コールスロー ●ブルーンヨーグルト ●スープ	間食	ふんわり焼き
夕食	カレイの煮付け ●卵の花 ●きんぴられんこん ●ご飯 ●味噌汁	間食	
	エネルギー: 1,687kcal たんぱく質: 55.9g 脂質: 42.0g 食塩相当量: 9.0g		

13

(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	ウインナー玉子巻 ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポタージュ
昼食	季節の天ぷら ●キャベツの胡麻和え ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	アセロラゼリー
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●五目豆腐 ●赤かぶら漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食	
	エネルギー: 1,661kcal たんぱく質: 55.4g 脂質: 42.5g 食塩相当量: 6.8g		

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 ●かぼちゃサラダ ●焼きたてハムマヨパン
昼食	豚ヒレ肉のピカタ ●さつまいのレモン煮 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁	間食	
夕食	おでん ●イカと里芋の煮物 ●春菊の辛子和え ●茶飯	間食	蒸しパン
	エネルギー: 1,550kcal たんぱく質: 66.5g 脂質: 27.6g 食塩相当量: 8.9g		



御献立表

OKONDATE

2021
12月
8日～14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

8日
(水)



味わい紀行 茨城県



茨城県は関東地方の北東に位置し、常陸國風土記に「土地広く、土が肥え、海山の産物もよくとれ、人びと豊かに暮らし、常世の國のようだ」と記されているように古来から多くの人が豊かに暮らしてきました。そんな茨城県で親しまれている料理をご用意しました。

お献立

・ うな丼

茨城県の牛久沼はうな丼の発祥の地と言われています。

・ れんこんのすり流し汁

茨城県はれんこんの出荷量が日本一!れんこんの自然などろみでのどごしがなめらかな一品です。

・ あんこうの唐揚げ・あん肝

あんこうは茨城を代表する冬の味覚。「食べられない所がない」と言われるように骨以外は食べることができる魚です。それぞれの風味や食感を活かした唐揚げとあん肝をお召し上がりください。

・ ゆず茶ゼリー

さわやかなゆず香るゼリーです。

季節のメニュー Seasonal Menu

10日
(金)



冬野菜の炊き合わせ

13日
(月)



季節の天ぷら

昼食

冬が旬で、甘味を増した長ねぎを入れた炊き合わせです。長ねぎは体を温め疲労を回復すると言われています。

海老・キス・春菊の天ぷら3種の盛り合わせです。衣にごま油を加え、サクッと揚げました。

15

(水)
WED

和朝食 昼食 夕食	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
	牛肉野菜炒め ●大根とホッキ貝の酢の物 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	
	カレイの照り焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●プロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁	間食 カステラ

エネルギー: 1,560kcal たんぱく質: 64.7g 脂質: 31.4g 食塩相当量: 7.3g

16

(木)
THU

和朝食 昼食 夕食	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
	けんちんうどん ●太巻き ●海老と野菜の塩炒め ●みかん	
	鰯の味噌煮 ●湯葉の酢の物 ●かぼちゃの煮物 ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁	間食 洋梨のタルト

エネルギー: 1,589kcal たんぱく質: 55.6g 脂質: 41.0g 食塩相当量: 9.5g

17

(金)
FRI

和朝食 昼食 夕食	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
	あじのムニエル ポン酢ソース ●季節野菜 ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	
	牛丼 ●長芋の白煮 ●小松菜の磯辺和え ●味噌汁	間食 安納芋のパウンドケーキ

エネルギー: 1,615kcal たんぱく質: 54.5g 脂質: 51.9g 食塩相当量: 7.8g

18

(土)
SAT

和朝食 昼食 夕食	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
	四日市名物! 厚切りトンテキ ●いんげんの白和え ●りんご ●ご飯 ●味噌汁	
	銀だらの煮付け ●なすのお浸し ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁	間食 プリン

エネルギー: 1,577kcal たんぱく質: 56.8g 脂質: 37.1g 食塩相当量: 6.0g

19

(日)
SUN

和朝食 昼食 夕食	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
	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	
	黒ムツの塩こうじ焼き ●大豆の五目煮 ●春菊とえのきの酢の物 ●ご飯 ●味噌汁	間食 最中と黒豆茶

エネルギー: 1,697kcal たんぱく質: 61.2g 脂質: 46.4g 食塩相当量: 9.4g

20

(月)
MON

和朝食 昼食 夕食	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
	天丼 ●チンゲン菜のおかか ●りんご ●味噌汁	
	肉じゃが ●玉子豆腐 ●白菜と人参の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁	間食 ピーチゼリー

エネルギー: 1,586kcal たんぱく質: 57.3g 脂質: 37.0g 食塩相当量: 10.1g

21

(火)
TUE

和朝食 昼食 夕食	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
	回鍋肉 ●春巻き ●洋梨缶 ●ご飯 ●スープ	
	ちらし寿司 ●牛肉の煮物 ●春菊と湯葉のお浸し ●味噌汁	間食 ふんわりワッフル

エネルギー: 1,569kcal たんぱく質: 59.1g 脂質: 33.9g 食塩相当量: 7.9g



御献立表

OKONDATE

12月
2021
15日～21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

開発(改良)の思いを込めた牛丼



17日
(金)

「牛肉がすじっぽい、質が良くない」というご意見をいただき、改良いたしました。甘辛い味付けで、玉ねぎをしっかりと煮込み、質を良くした牛バラ肉を霜降りして、灰汁を取った後、更に玉ねぎと一緒に煮込みました。牛肉の味をしっかり感じられ、ご飯に合うように仕上げました。



新メニュー New Menu



19日
(日)

17日
(金)



季節メニュー Seasonal Menu

黒ムツの塩こうじ焼き

夕食

日本の伝統的な発酵食品の塩こうじ。こうじ菌の働きで魚にはうま味成分がたっぷり! ふっくらやわらかく仕上げました。

季節野菜

昼食

蕪と人参を蒸しあげて栄養とおいしさをギュッと閉じ込めました。コクのあるドレッシングと一緒に召し上がりください。

栄養士のひとこと

今月はいつもの果物に加えてみかんも提供いたします。みかんといえばビタミンCですが、ビタミンCの吸収を高める働きのあるビタミンPも含まれているため、風邪が流行する冬の季節におすすめの果物です。またオレンジ色の色素成分であるβ-クリプトキサンチンは、骨粗しょう症になりにくくする働きがあります。みかんの他にも寒い日にうれしい鶏団子鍋や、すき焼き、根菜類を使ったメニューを多く提供いたしますので冬ならではの料理をお楽しみください。



12月
22日~31日

御献立表

OKONDATE



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 ●ポタージュ
昼食	白身魚と野菜の甘酢あん ●小松菜のおかか ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁	間食	ゆずようかん
夕食	鶏ももの照り焼き ●高野豆腐 ●セロリの浅漬 ●発芽玄米ご飯 ●いわしのつみれ汁		冬至

エネルギー: 1,603kcal たんぱく質: 53.8g 脂質: 39.3g 食塩相当量: 7.4g

23

(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	焼きそば ●餃子 ●バナナ ●スープ		
夕食	鮭と野菜の味噌煮 ●鶏とれんこんの煮物 ●かぶの梅和え ●ご飯 ●吸い物	間食	米こうじ甘酒と おかき

エネルギー: 1,632kcal たんぱく質: 56.4g 脂質: 49.7g 食塩相当量: 10.6g

24

(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	肉豆腐 ●きゅうりとじゃこのおろし ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁		
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	酒饅頭

エネルギー: 1,550kcal たんぱく質: 65.1g 脂質: 32.2g 食塩相当量: 7.1g

25

(土)
SAT



和朝食	鮭の塩焼き ●さつまいの甘煮 ●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
行事食 クリスマスランチ			
<ul style="list-style-type: none"> クリスマスチキンのフリカッセ ライスコロッケ 海老とカリフラワーのマリネ ビーツとポテトのサラダ コンソメスープ ローズヒップゼリー シャンメリ 			
夕食	いわしのみぞれ煮 ●ちくわと昆布の煮物 ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁	間食	クリスマス ケーキ

エネルギー: 1,613kcal たんぱく質: 64.5g 脂質: 54.2g 食塩相当量: 7.4g

26

(日)
SUN



和朝食	玉子焼き ●油揚げとせんまい煮 ●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	麻婆豆腐 ●海老シューマイ ●ピーマン炒め煮 ●ご飯 ●スープ		
夕食	金目鯛の煮付け ●ほうれん草とカニのお浸し ●さつまいのレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁	間食	黒ごまプリン

エネルギー: 1,563kcal たんぱく質: 55.9g 脂質: 35.8g 食塩相当量: 8.9g

27

(月)
MON



和朝食	赤魚の西京焼き ●きんぴらごはう ●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	アジフライとコロッケ ●昆布巻 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁		
夕食	親子丼 ●田楽味噌大根煮 ●いんげんの生姜和え ●味噌汁	間食	シュークリーム

エネルギー: 1,593kcal たんぱく質: 57.4g 脂質: 37.4g 食塩相当量: 9.0g

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 ●ポタージュ
昼食	ポークカレー ●豆腐サラダ ●ごぼうとバナナのジュース ●スープ		
夕食	ブリ大根 ●レバーの甘辛煮 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁	間食	水ようかん

エネルギー: 1,654kcal たんぱく質: 56.0g 脂質: 40.0g 食塩相当量: 8.8g

31

(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	牛肉とごぼうの柳川風 ●ピーマンの塩昆布和え ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●味噌汁		
夕食	年越し蕎麦 ●太巻き ●イカと里芋の煮物 ●みかん	間食	バームクーヘン

エネルギー: 1,561kcal たんぱく質: 60.6g 脂質: 33.9g 食塩相当量: 10.1g

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

行事食

クリスマスランチ

昼食



レストランで楽しいお食事を…そんなイメージのスペシャルランチをご堪能ください。

25日
(土)



肉の日
Meat Day
すき焼き

冬のごちそうの定番“すき焼き”! 甘辛具材を、卵にからめてお召し上がりください。

29日
(水)

昼食

大晦日
年越し蕎麦

31日
(金)

夕食

蕎麦は麺類の中でも切れやすいので「今年一年の災厄を断ち切る」という意味があります。来年も素敵な一年になるように。