

1

(土)

SAT

元日



朝食

さわら西京焼き

●紅鮭の三色テリーヌ ●白花豆 ●かになます ●祝酒 ●ゆかりごはん ●吸い物

昼食

行事食

おせち

●伊達巻 ●紅白なます ●海老 ●数の子 ●昆布巻

●きんとん ●黒豆 ●煮しめ ●里芋

●お赤飯 ●お雑煮 ●練り切り梅

夕食

四日市名物!厚切りリントンテキ

●チンゲン菜のおかか ●なすの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食

紅茶ゼリー

エネルギー:1,661kcal たんぱく質:64.3g 脂質:33.6g 食塩相当量:7.9g

2

(日)

SUN



朝食

●揚げなすのみぞれ和え ●かまぼこ ●甘酒 ●にしん甘酢漬

●黒豆 ●発芽玄米ご飯 ●吸い物

昼食

行事食

ニューイヤーランチ

●金目鯛のポワレ ●7種の野菜キッシュ

●ミートローフ ●カリフラワーマリネ ●パン ●スープ ●ミルクプリン

夕食

鶏団子鍋

●さつま芋の甘煮 ●しらす紅梅煮 ●ご飯

間食

最中

エネルギー:1,642kcal たんぱく質:57.9g 脂質:52.4g 食塩相当量:7.3g

3

(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 ●焼きたてクロワッサン

昼食

ハンバーグ デミグラスソース

●玉ねぎのマリネ ●オレンジ ●ご飯 ●スープ

夕食

おでん

●鶏とれんこんの煮物 ●春菊の白和え ●茶飯

間食

かぼちゃババロア

エネルギー:1,573kcal たんぱく質:55.4g 脂質:39.2g 食塩相当量:7.8g

4

(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

パンプキンオムレツ

●ソーセージ ●食パン ●スープ

昼食

回鍋肉

●春巻き ●洋梨缶 ●ご飯 ●スープ

夕食

あじの煮付け

●長芋の肉味噌がけ ●海老と野菜の塩炒め ●ご飯 ●味噌汁

間食

ふんわりワッフル

エネルギー:1,565kcal たんぱく質:56.3g 脂質:35.4g 食塩相当量:7.4g

5

(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

海老フライとかぼちゃコロッケ

●焼きなすの浸し ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

夕食

じゃが芋と鶏の煮物

●しらすおろし ●炒り豆腐 ●ご飯 ●味噌汁

間食

チーズパウンドケーキ

エネルギー:1,646kcal たんぱく質:58.4g 脂質:36.6g 食塩相当量:8.1g

6

(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

ナポリタンスパゲティー

●コールスロー ●りんご ●スープ

夕食

カレーの照り焼き

●牛肉の煮物 ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁

間食

米こうじ甘酒とおかき

エネルギー:1,578kcal たんぱく質:54.4g 脂質:49.8g 食塩相当量:9.7g

7

(金)

FRI



朝食

赤魚の西京焼き

●かぼちゃの煮物 ●カリフラワー甘酢漬 ●七草粥 ●味噌汁

昼食

クリームシチュー

●キウイヨーグルトと緑野菜のジュース

●きのこサラダ ●パン2種

夕食

鯖の塩焼き

●白胡麻豆腐 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食

カステラ

エネルギー:1,566kcal たんぱく質:64.9g 脂質:49.0g 食塩相当量:7.9g



御 献 立 表

OKONDATE

2022

1月

1日~7日

キッチンからのお知らせ

Kitchen Information



行事食 おせち

新年の始まりはおせちで。一品一品を縁起物に見立てた料理で今年1年の健康と幸福をお祈りします。

1日
(土)

お赤飯
邪気払い

きんとん
金運・勝負運

黒豆
元気に働く

伊達巻
学業成就

紅白なます
おめでたい

数の子
子孫繁栄

昆布巻
健康長寿

里芋
子宝

海老
長生き

お雑煮
心も体も温まるホッと
するお雑煮です。

練切り梅

煮しめ
家族仲良く

2日
(日)

行事食
ニューイヤーランチ

新年を彩るランチをご堪能ください。

MENU

金目鯛のポワレ

マッシュルームの風味豊かなソースと、春菊のほろ苦さが絶妙なソース、2種でお楽しみいただけます。

パン

大根、人参、セロリ、ベーコンが入った具沢山のスープです。

3種のオードブル

7種の野菜キッシュ、ミートローフ、カリフラワーマリネの3種が楽しめます。

デザート

ミルクプリンといちごソースで日の丸をイメージしています。

季節メニュー

7日
(金)

朝食

七草粥

6日の夜に七草を叩いて細かくし、無病息災を願って7日の朝に七草粥を炊いて食べる風習は古くから伝わっています。



ラヴィーレのこだわり

行事食

季節の行事やお祭りの時にごちそうを食べるという、行事と食事には深い結びつきがあります。季節の変わり目や人生の節目、農作物がたくさん実ること、健康でいられること。そして、何よりご家族含めた皆さまに幸せが訪れることを料理に込め願ってきました。季節を感じる旬の食材と栄養バランスに優れた健康的な行事食を、ぜひお楽しみください。

※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 (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 豆乳プリン
9 (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	間食 黒棒
10 (月) MON 成人の日		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	間食 レモンゼリー
11 (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 ●かぼちゃサラダ ●みかん缶 ●焼きたてハムヨパン	間食 お汁粉
12 (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 いちごミルクプリン
13 (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	間食 黒糖ほうじ茶ロールケーキ
14 (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 杏仁豆腐



御 献 立 表

OKONDATE

2022

1月

8日~14日

キッチンからのお知らせ

Kitchen Information

12日

(水)

新メニュー

New Menu

いちごミルクプリン

間食

ミルクのコクと、いちごの優しい甘さが口いっぱいに広がります。



季節のおやつ

Seasonal Dessert

11日

(火)

ほっこり温かい お汁粉

間食

日本古来の年中行事「鏡開き」。正月に床の間に飾った鏡餅をおろし、無病息災を祈っていただきます。



13日

(木)

黒糖ほうじ茶ロールケーキ

間食

厨房スタッフの手作りロールケーキ! ふわふわのスポンジを黒糖クリームで包みました。口の中で広がる、ほうじ茶の香りをお楽しみください。

バイヤーのひとこと

冬、甘みのある味わい かぶ



産地：千葉・茨城・埼玉



担当 福田

白い球型の小かぶが一般的ですが、赤や黄、紫色など、さまざまな色や形、大きさの品種があります。地域に根差す在来種が多いのも特徴で、その数は80とも言われます。生でも、みずみずしくて美味しいですし、漬けたり、焼いたり、煮たりすると、食感や甘味が変化して、また違った楽しみがあります。冬の冷たい空気に冷やされた畑から、採れたてのカブを丸かじりするとフルーツのようなジューシーさと甘味が口いっぱい広がります。

15

(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

和風ミルフィーユカツ

●かぶのかにあんかけ ●りんご ●ご飯 ●味噌汁

夕食

銀ダラの煮付け

●鶏とれんこんの煮物 ●菜の花と海老の酢味噌和え ●小豆粥 ●味噌汁

間食

かすてら饅頭

エネルギー:1,535kcal たんぱく質:63.4g 脂質:36.7g 食塩相当量:7.6g

16

(日)

SUN



和朝食

じゃがベーコン

●がんもの含め煮 ●つば漬

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

●グリーンサラダ ●キウイ ●スープ

夕食

鯛の塩焼き

●卵の花 ●春菊とえのきの酢の物 ●ご飯 ●豚汁

間食

蒸しパン

エネルギー:1,645kcal たんぱく質:56.3g 脂質:49.4g 食塩相当量:8.8g

17

(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

白身魚と野菜の甘酢あん

●オクラと長芋のおかか和え ●いちご ●ご飯 ●味噌汁

夕食

肉じゃが

●玉子豆腐 ●キャベツの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

間食

ふんわり焼きと黒豆茶

エネルギー:1,540kcal たんぱく質:57.3g 脂質:30.9g 食塩相当量:9.1g

18

(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 ●ポテトサラダ

●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン

昼食

豚角煮

●きんぴらごぼう ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

夕食

ちらし寿司

●牛肉の煮物 ●春菊と湯葉のお浸し ●味噌汁

間食

紅茶のシフォンケーキ

エネルギー:1,613kcal たんぱく質:60.6g 脂質:42.4g 食塩相当量:8.5g

19

(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

●小松菜のおかか ●パイン缶 ●味噌汁

夕食

鶏ももの照り焼き

●きゅうりと焼き穴子の酢の物 ●松前漬 ●ご飯 ●いわしつみれの味噌汁

間食

白桃ゼリー

エネルギー:1,645kcal たんぱく質:54.1g 脂質:46.6g 食塩相当量:8.1g

20

(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

黒ムツの塩こうじ焼き

●ほうれん草のピーナツ和え ●大豆ひじき煮 ●ご飯 ●味噌汁

間食

酒饅頭

エネルギー:1,594kcal たんぱく質:56.4g 脂質:48.6g 食塩相当量:9.8g

21

(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

牛肉炒め

●なすの揚げだし ●りんご ●ご飯 ●味噌汁

夕食

赤魚のはぶて焼き

●ちくわと昆布の煮物 ●長芋とオクラの磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁

間食

エクレア

エネルギー:1,580kcal たんぱく質:59.8g 脂質:42.9g 食塩相当量:8.0g



御献立表

OKONDATE

2022
1月
15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu

15日
(土)

夕食

小正月に、小豆粥

小豆の朱色は、一年の邪気を払い、健康を祈る伝統的な習わしです。



新メニュー New Menu

15日
(土)

昼食

かぶのかにあんかけ

かにの旨味たっぷりのあんのみずみずしく柔らかなかぶの相性が抜群のおかずです。

特別なフルーツ Special Fruit

17日
(月)

昼食

あまおう

高級いちごとして有名なあまおうを提供いたします。「あかい・まるい・おおきい・うまい」の頭文字に由来している通り、大きく濃赤色でツヤのある「あまおう」をぜひご賞味ください♪

栄養士のひとこと

あけましておめでとうございます。お正月は言わずと知れた、新年をお祝いする1年の最初の行事のことですが、それと似た言葉で小正月が1月15日にあります。小正月には、もともと宮中で一年の邪気を除くとして小豆粥が食べられていました。小豆は大豆と異なり、炭水化物を多く含み、脂質の少ない豆類です。また、食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれる働きや、コレステロール値の上昇を抑制する働きがあります。2022年も真心を込めて、皆様に喜んでいただけるお食事お届けしていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



管理栄養士 宮本

22

(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

鶏もも肉のジューシー唐揚げ
●ピーマン炒め煮 ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁

間食

二色
練りようかん

夕食

いわしのみぞれ煮
●ごぼうと豚肉の旨煮 ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,562kcal たんぱく質:59.3g 脂質:27.3g 食塩相当量:6.5g

23

(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

なすとひき肉のスパイスカレー
●豆腐サラダ ●野菜ジュース ●スープ

間食

黒ごまプリン

夕食

金目鯛の煮付け
●イカと里芋の煮物 ●ほうれん草とカニのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,599kcal たんぱく質:56.3g 脂質:39.7g 食塩相当量:9.4g

24

(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

舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●ブルーベリーヨーグルト
●かぼちゃとベーコン炒め ●パン2種 ●スープ

間食

黒糖饅頭と
おかき

夕食

牛肉野菜炒め
●五目豆腐 ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,669kcal たんぱく質:62.8g 脂質:48.1g 食塩相当量:8.1g

25

(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

八宝菜
●春巻き ●みかん ●ご飯 ●スープ

間食

豆腐
チョコムース

夕食

ブリ大根
●れんこんと昆布の煮物 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,596kcal たんぱく質:56.5g 脂質:42.3g 食塩相当量:7.8g

26

(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

牛肉とごぼうの柳川風
●高野豆腐 ●りんご ●ご飯 ●味噌汁

間食

京わらび餅

夕食

かさごの西京焼き
●かぼちゃのそぼろあん ●カリフラワーの柚子胡椒 ●帆立ご飯 ●吸い物

エネルギー:1,577kcal たんぱく質:60.1g 脂質:29.8g 食塩相当量:9.8g

27

(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

東京醤油ラーメン
●シューマイ ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●オレンジ

間食

プリン

夕食

さわらの南蛮煮
●大豆の五目煮 ●キャベツの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,567kcal たんぱく質:64.1g 脂質:42.2g 食塩相当量:10.6g

28

(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

カニ玉
●もやしとハムの中華サラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

間食

人形焼

夕食

鶏もも肉の塩こうじ焼き
●田楽味噌大根煮 ●小松菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,565kcal たんぱく質:61.7g 脂質:35.0g 食塩相当量:7.3g

御献立表
OKONDATE

2022 1月

22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

肉の日 Meat Day

29日
(土)

ビーフシチュー

昼食

じっくり煮込み、ほろほろとろける牛ほほ肉のビーフシチューです。洋食屋さんのメニューをイメージした一品です。

新メニュー New Menu

23日
(日)なすとひき肉の
スパイスカレー

昼食

柔らかいなすとひき肉で、旨味たっぷりのカレーに仕上げました。

29

(土)

SAT



和朝食

赤魚みぞれ煮 ●さつま芋の甘煮
●絹揚げとオクラのそぼろあん ●つば漬

洋朝食

オムレツ
●タラモサラダ ●食パン ●スープ

昼食

肉の日 ビーフシチュー
●コールスロー ●ごぼうとバナナのジュース ●パン2種

間食

バームクーヘン

夕食

カレイの煮付け
●長芋の肉味噌がけ ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,609kcal たんぱく質:64.3g 脂質:35.7g 食塩相当量:8.0g

30

(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

麻婆豆腐
●海老シューマイ ●人参ナムル ●ご飯 ●スープ

間食

クッキーと
ココア

夕食

鮭の塩焼き
●筑前煮 ●菜の花の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,621kcal たんぱく質:58.1g 脂質:44.5g 食塩相当量:9.3g

31

(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

昼食

鶏のさっぱり大根おろしダレ
●卵の花 ●みかん ●ご飯 ●味噌汁

間食

ほうじ茶プリン

夕食

鯖の味噌煮
●さつま芋のレモン煮 ●春菊としめじのお浸し ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁

エネルギー:1,605kcal たんぱく質:58.4g 脂質:32.9g 食塩相当量:8.6g