


1 (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 ●スープ	間食	カステラ
昼食	豚ロース肉の味噌漬け焼き ●長芋の白煮 ●キウイ ●ご飯 ●吸い物				
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●大根と鶏の煮物 ●炒り豆腐 ●赤飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,549kcal たんぱく質:61.3g 脂質:30.7g 食塩相当量:7.3g


2 (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	間食	米こうじ甘酒とおかき
昼食	野菜ミートグラタン ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●いちご ●パン2種 ●スープ				
夕食	あじの塩焼き ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●いんげんの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,560kcal たんぱく質:59.8g 脂質:45.7g 食塩相当量:8.7g


3 (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	間食	甘納豆
昼食	しょう油とかつおが香る焼きうどん ●イカと里芋の煮物 ●バナナ ●味噌汁				
夕食	巻き寿司 ●牛肉の煮物 ●なすのお浸し ●いわしつみれの味噌汁				

エネルギー:1,599kcal たんぱく質:56.3g 脂質:50.2g 食塩相当量:11.9g

4 (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	ふんわり焼きと黒豆茶
昼食	食べる健康 世界対がんデー ●チキンソテー トマトソース ●バーニャカウダ ●オレンジ ●ターメリックライス ●キャベツとあさりのスープ ●豆乳ほうれん草ジュース				
夕食	銀ダラの煮付け ●ピーマンの塩昆布和え ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,565kcal たんぱく質:62.4g 脂質:41.4g 食塩相当量:6.3g


5 (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	間食	アセロラゼリー
昼食	季節の天ぷら ●長芋とオクラの磯辺和え ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	四日市名物!厚切りトンテキ ●白菜のお浸し ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,630kcal たんぱく質:55.0g 脂質:49.8g 食塩相当量:6.5g


6 (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	二色練りようかん
昼食	じゃが芋と鶏の煮物 ●いんげんの白和え ●もずくときゅうりの酢の物 ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	鯛の塩焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,555kcal たんぱく質:60.7g 脂質:23.7g 食塩相当量:9.0g

7 (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 ●黄桃缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてハムマヨパン	間食	かぼちゃパバロア
昼食	豚の生姜焼き ●高野豆腐 ●いちご ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	鰻と玉子の二色丼 ●季節野菜 ●ほうれん草のお浸し ●味噌汁				

エネルギー:1,577kcal たんぱく質:56.1g 脂質:44.5g 食塩相当量:7.5g



御献立表

OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information



食べる健康 世界対がんデー

抗酸化作用のある食材をふんだんに使用しました。野菜たっぷり、塩分控えめで華やかさにもこだわりました。



4日 (金)

- MENU**
- チキンソテー トマトソース
ソースに白いんげん豆のペーストを加えることで、自然な甘みを出しました。添えのブロッコリースプラウトに含まれるスルフォラファンは、抗酸化作用があるとされています。
 - ターメリックライス
カレー風味のご飯です。
 - 豆乳ほうれん草ジュース
旬の色鮮やかなほうれん草をまるやかで飲みやすいジュースにしました。
 - バーニャカウダ
ヨーグルトを混ぜることで塩分を控え、まるやかに仕上げています。
 - キャベツとあさりのスープ
キャベツの甘みとあさりの旨味がたっぷりのスープです。
 - オレンジ

季節メニュー Seasonal Menu



3日 (木)

巻き寿司 恵方巻にちなみ、巻き寿司を提供いたします。今年の方角は「北北西」です!



3日 (木)


甘納豆 節分といえば、豆まき! 昔懐かしく彩り鮮やかな甘納豆をご用意しました。

ラヴィーレのこだわり 寿司

今月はみなさんから人気の「巻き寿司」をご用意します。にぎり寿司と違い、巻き寿司は一個でさまざまな味を楽しめますので味に飽きがきませんよね。巻き寿司のルーツは当時の発酵寿司でご飯の外に魚を巻く棒寿司だと言われています。中の具材だけではなく「巻く素材」にもこだわりました。海苔巻き、卵巻き、稲荷寿司の3種を食べ比べていただくことで巻き寿司の奥深さも一緒に味わってください。

※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 (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	メカジキの西京焼き ●れんこんと昆布の煮物 ●マンゴー ●ご飯 ●吸い物	間食	抹茶生どらやき
夕食	肉豆腐 ●菜の花と海老の酢味噌和え ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,576kcal たんぱく質:60.4g 脂質:34.6g 食塩相当量:7.7g

9 (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	肉の日 三元豚のロースカツ丼 ●なす利休煮 ●りんご ●味噌汁	間食	いちごミルクプリン
夕食	がんもと冬野菜の炊き合わせ ●ひじきの煮物 ●かぼちゃのそぼろあん ●ご飯 ●赤だし味噌汁		

エネルギー:1,540kcal たんぱく質:54.4g 脂質:35.6g 食塩相当量:8.7g


10 (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	牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ ●100gサラダ ●ごぼうとバナナのジュース ●スープ	間食	ふんわりワッフル
夕食	いわしのみぞれ煮 ●五目豆腐 ●味付とろろ ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:54.4g 脂質:47.7g 食塩相当量:8.1g


11 (金) FRI 建国記念の日



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	宮崎名物!チキン南蛮 ●ピーマン炒め煮 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁	間食	紅茶のシフォンケーキ
夕食	おでん ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●いんげんの胡麻和え ●茶飯		

エネルギー:1,626kcal たんぱく質:62.6g 脂質:42.4g 食塩相当量:7.9g

12 (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	白身魚のとろろ蒸し ●鶏とれんこんの煮物 ●松前漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食	京わらび餅
夕食	豚ヒレ肉のピカタ ●卵の花 ●いちご ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,536kcal たんぱく質:63.9g 脂質:27.7g 食塩相当量:8.4g


13 (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 ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●プルーンヨーグルト ●スープ	間食	酒饅頭
夕食	金目鯛の煮付け ●汲み上げ湯葉 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,658kcal たんぱく質:55.4g 脂質:41.5g 食塩相当量:8.5g

14 (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	海老チリ ●ほうれん草ナムル ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ	間食	チョコレートムースケーキ
夕食	鶏団子鍋 ●にしん甘露煮 ●なすのお浸し ●ご飯		

エネルギー:1,640kcal たんぱく質:56.8g 脂質:42.5g 食塩相当量:7.5g



御献立表

OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節のおやつ Seasonal Dessert



14日 (月) **バレンタインデー** 間食

チョコレートムースケーキ

ホームで手作りした濃厚でとろけるチョコレートケーキです。



肉の日 Meat Day



9日 (水) **三元豚のロースカツ丼** 昼食

柔らかくジューシーなかつ丼です。卵がしっかりと絡むように調理しています。

手作りジュース Homemade drink



10日 (木) **ごぼうとバナナのジュース** 昼食

ごぼうに含まれるイヌリンという水溶性食物繊維は、腸内細菌のエサとなり、善玉菌を増やして、お腹の調子を整える働きがあります。

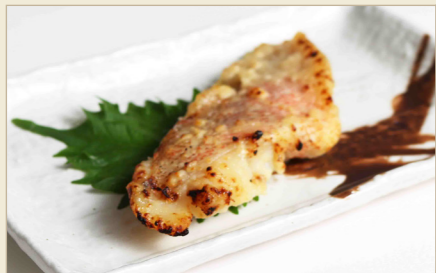
15

(火)
TUE

和朝食	あじの塩焼き ●大根のそぼろ煮 ●ひじきの煮物 ●梅干	洋朝食	クラムチャウダー ●かぼちゃサラダ ●みかん缶 ●焼きたてクロワッサン
昼食	和風ハンバーグ おろしポン酢ソース ●小松菜の辛子和え ●りんご ●ご飯 ●味噌汁	間食	最中
夕食	ちらし寿司 ●レバーの甘辛煮 ●白胡麻豆腐 ●味噌汁		

エネルギー:1,608kcal たんぱく質:66.0g 脂質:30.4g 食塩相当量:9.0g

16

(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	牛肉炒め ●きゅうりと焼き穴子の酢の物 ●洋梨缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	蒸しパン
夕食	かさごの西京焼き ●大根と鶏の煮物 ●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:1,597kcal たんぱく質:61.1g 脂質:41.4g 食塩相当量:7.5g

17

(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 ●スープ ●ハッシュドポテト ●ツナサラダ ●食パン
昼食	札幌味噌ラーメン ●餃子 ●バナナ	間食	白桃ゼリー
夕食	鯖の塩焼き ●いんげんの生姜和え ●かぼちゃの煮物 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,572kcal たんぱく質:58.8g 脂質:48.3g 食塩相当量:10.1g

18

(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	タラのグリル ねぎソース ●きのこサラダ ●いちご ●ご飯 ●スープ	間食	みたらし白玉
夕食	牛丼 ●にしん甘酢漬 ●焼きなすの浸し ●味噌汁		

エネルギー:1,604kcal たんぱく質:59.0g 脂質:47.1g 食塩相当量:8.0g

19

(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	メンチカツとクリームコロッケ ●いんげんの白和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁	間食	かすてら饅頭
夕食	カレーの煮付け ●長芋の肉味噌がけ ●きゅうりとツナの塩昆布和え ●帆立ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,666kcal たんぱく質:63.9g 脂質:33.9g 食塩相当量:8.1g

20

(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 ハヤシソース ●グリーンサラダ ●野菜ジュース ●スープ	間食	プリン
夕食	鮭の塩焼き ●五目豆腐 ●春菊とえのきの酢の物 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,630kcal たんぱく質:54.4g 脂質:48.3g 食塩相当量:9.3g

21

(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	あじのムニエル ポン酢ソース ●海老と野菜の塩炒め ●洋梨缶 ●ご飯 ●スープ	間食	シュークリーム
夕食	牛肉野菜炒め ●玉子豆腐 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,591kcal たんぱく質:65.2g 脂質:41.3g 食塩相当量:8.8g



御献立表

OKONDATE

2022
2月
15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節のメニュー Seasonal Menu

19日
(土)

旨みが凝縮された 帆立ご飯

夕食

帆立の旨みがぎゅっと詰まった、炊き込みご飯です。帆立には、タウリンという成分が豊富で、疲労回復に効果があるとされています。



栄養士のひとこと

2月3日は節分。豆をまいて、邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて1年間の幸せを祈ります。そんな豆まきの始まりは豆には力が宿り、悪霊を退けるといいう考え方が、中国の古い鬼追いの行事「追儺(ついな)」と合わさり、広まったとされています。節分の日はおやつに甘納豆、夕食には恵方巻にちなみ、巻き寿司をご用意いたします。皆様に今年も多くの福が訪れますように。



管理栄養士 宮本

バイヤーのひとこと

煮ても焼いてもおいしい さつまいも



担当 福田

みんな大好きさつまいも! さつまいもは煮ても焼いてもとてもおいしいいただけますね。最近では、海外でも日本産のさつまいもの人気が高くなり、茨城県のある農家さんによると、一昨年と比べ海外への輸出量が30倍になったとか。海外でも日本のさつまいもが非常に高く評価されているんですね。うれしいです。日本国内でもさつまいもを使ったスイーツが最近では非常に増えてきました。芋はいもん! ですね。ではまた来月!



産地: 千葉・茨城



御献立表

OKONDATE

22 (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 ●焼きたてハムマヨパン
昼食	クリームシチュー ●コールスロー ●アーモンドと緑野菜のジュース ●パン2種	間食	人形焼
夕食	カレーの照り焼き ●なす利休煮 ●春菊と湯葉のお浸し ●ご飯 ●豚汁		

エネルギー:1,598kcal たんぱく質:67.8g 脂質:45.0g 食塩相当量:7.4g

23 (水) WED 天皇誕生日



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	行事食 如月御膳 ●刺身盛り合わせ ●合鴨のロースト ●煮物 ●ゆかりごはん ●菜の花のお吸い物 ●梅ゼリー	間食	チーズ パウンドケーキ
夕食	八宝菜 ●春巻き ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ		

エネルギー:1,597kcal たんぱく質:59.7g 脂質:36.5g 食塩相当量:8.7g

24 (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	けんちんうどん ●太巻き ●汲み上げ湯葉 ●いちご	間食	クッキーと ココア
夕食	白身魚と野菜の甘酢あん ●もやしとハムのお浸し ●大豆ひじき煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,552kcal たんぱく質:57.0g 脂質:37.5g 食塩相当量:10.2g

25 (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	牛肉とごぼうの柳川風 ●なすの揚げだし ●りんご ●ご飯 ●味噌汁	間食	スイーツ 盛り合わせ
夕食	赤魚のはぶて焼き ●ちくわと昆布の煮物 ●ふき味噌 ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,659kcal たんぱく質:62.5g 脂質:41.9g 食塩相当量:9.1g

26 (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	チキンカレー ●サラダ ●ブルーベリーヨーグルト ●スープ	間食	ほうじ茶プリン
夕食	刺身盛り合わせ ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,557kcal たんぱく質:62.5g 脂質:31.1g 食塩相当量:7.9g

27 (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	麻婆豆腐 ●海老シューマイ ●人参ナムル ●ご飯 ●スープ	間食	バームクーヘン
夕食	メバルの煮付け ●イカと里芋の煮物 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,574kcal たんぱく質:57.9g 脂質:35.8g 食塩相当量:9.5g

28 (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
昼食	舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●野菜ジュース ●カリフラワーのカレー炒め ●パン2種 ●ポタージュ	間食	黒糖饅頭と じゃこせんべい
夕食	肉じゃが ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,585kcal たんぱく質:65.6g 脂質:39.2g 食塩相当量:7.9g

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



23日 (水) 行事食 **如月御膳** 昼食

春の訪れが感じられる和食御膳をご用意しました。彩り豊かな春の味覚をお楽しみください。

お献立	●刺身盛り合わせ お刺身の定番まぐろと寒さわらの炙りの盛り合わせです。	●梅ゼリー 梅の香りと甘酸っぱさが広がるゼリー。さっぱりとお召し上がりいただけます。
●合鴨のロースト 冬にかけて脂がのる合鴨は長葱との相性抜群です。	●煮物 里芋、人参、椎茸を上品な味に仕上げました。	●ゆかりごはん 赤紫蘇の鮮やかな色と香りが、食欲をそそります。
		●お吸い物 菜の花と胡麻豆腐のゆず香るお吸い物です。

季節のおやつ Seasonal Dessert



25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。

手作りジュース Homemade drink



22日 (火)

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。