

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 ●ポタージュ ●カニ風味サラダ ●食パン	朝食 鶏もも肉のジューシー唐揚げ ●ほうれん草の辛子和え ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	間食 ふんわり ワッフル
	昼食 あじの塩焼き ●牛肉とごぼう煮 ●長芋の塩昆布和え ●赤飯 ●味噌汁	エネルギー:1,556kcal たんぱく質:57.3g 脂質:33.5g 食塩相当量:7.8g			
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	朝食 豚の生姜焼き ●オクラのお浸し ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食 カステラ
	昼食 さわらの西京焼き ●高野豆腐 ●白菜と人参の胡麻和え ●ご飯 ●吸い物	エネルギー:1,638kcal たんぱく質:58.2g 脂質:43.5g 食塩相当量:8.4g			
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	行事食 雛御膳 ●ちらし寿司 ●ふき煮 ●菜の花の酢味噌がけ ●サーモンチーズ ●お刺身 ●はまぐりのお吸い物 ●苺ゼリー	間食 桜餅
	夕食 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●白胡麻豆腐 ●しらす紅梅煮 ●ご飯 ●味噌汁	エネルギー:1,644kcal たんぱく質:68.0g 脂質:31.9g 食塩相当量:8.8g			
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	朝食 季節の天ぷら ●セロリの浅漬 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●赤だし味噌汁	間食 エクレア
	夕食 豚ヒレ肉のピカタ ●いんげんのおかか和え ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁	エネルギー:1,554kcal たんぱく質:64.1g 脂質:38.7g 食塩相当量:6.6g			
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 ●クリームパスタ ●ハム ●食パン ●スープ	朝食 豚ロース肉の味噌漬け焼き ●かぼちゃの煮物 ●いちご ●ご飯 ●吸い物	間食 コーヒゼリー
	夕食 刺身盛り合わせ ●豆腐のふわふわ蒸し ●白菜の生姜和え ●ご飯 ●味噌汁	エネルギー:1,565kcal たんぱく質:64.3g 脂質:42.1g 食塩相当量:6.9g			
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	朝食 ハヤシライス ●コールスロー ●洋梨缶 ●スープ	間食 かすてら饅頭
	夕食 鮭の塩焼き ●五目豆腐 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁	エネルギー:1,653kcal たんぱく質:58.2g 脂質:39.8g 食塩相当量:10.9g			
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	朝食 牛肉炒め ●なす利休煮 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁	間食 春の パウンドケーキ
	夕食 しらす丼 ●レバーの甘辛煮 ●汲み上げ湯葉 ●味噌汁	エネルギー:1,577kcal たんぱく質:55.5g 脂質:42.0g 食塩相当量:7.5g			



御献立表

OKONDATE

2022
3月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

行事食 雛御膳 雛祭りは女の子の健やかな成長を祈る節句です。



- 3日 (木)**
- お献立**
- ちらし寿司
いくらがのった華やかな桜香るちらし寿司をお楽しみ下さい。
 - ふき煮
 - 菜の花の酢味噌がけ
 - サーモンチーズ
 - 苺ゼリー
- お刺身**
甘海老と帆立のお刺身です。
- お吸い物**
一生一人の人と添い遂げるようにという願いを込めたはまぐりのお吸い物です。

新メニュー New Menu

季節のおやつ Seasonal Dessert



1日 (火)

牛肉とごぼう煮 夕食

柔らかい牛肉とごぼうをご飯が進む一品に仕上げました。



3日 (木)

桜餅 間食

塩漬けた桜の葉で餅菓子を包んだ春の和菓子です!お餅が召し上がりづらい方には、「桜風味のようかん」をご用意しております。

ラヴィーレのこだわり 肉の日

おいしいお肉を食べると心もおなかも大満足ですね。私たちは、毎月29日を「肉の日」として元気になるお肉料理を味わっていただいています。肉類には良質なたんぱく質が豊富で、身体を作る大切な働きをしています。これからもお食事を通して健康的な身体作りをサポートしていきます。

※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 (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	間食	クッキーとココア
昼食	ロールキャベツ ●りんごと緑野菜のジュース ●カリフラワーの柚子胡椒 ●パン2種				
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●牛肉のしぐれ煮 ●オクラと長芋のおかか和え ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,571kcal たんぱく質:54.6g 脂質:38.6g 食塩相当量:8.3g

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	間食	最中
昼食	広島県産カキフライ ●卵の花 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●ひじきの煮物 ●玉子豆腐 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,628kcal たんぱく質:54.5g 脂質:31.0g 食塩相当量:8.6g

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 ●ポタージュ ●カニ風味サラダ ●食パン	間食	黒棒
昼食	長崎名物! 具沢山ちゃんぽん ●餃子 ●オレンジ				
夕食	鯖の塩焼き ●れんこんと昆布の煮物 ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,565kcal たんぱく質:60.3g 脂質:49.6g 食塩相当量:9.7g

11 (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	間食	さくら杏仁
昼食	オムライス トマトクリームソース ●100gサラダ ●プルーンヨーグルト ●新玉ねぎスープ				
夕食	白身魚と野菜の甘酢あん ●ブロッコリーの胡麻和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,695kcal たんぱく質:55.8g 脂質:40.6g 食塩相当量:9.5g

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	間食	米こうじ甘酒とおかき
昼食	ハンバーグ デミグラスソース ●玉ねぎのマリネ ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ				
夕食	刺身盛り合わせ ●高野豆腐 ●白菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,660kcal たんぱく質:60.3g 脂質:44.6g 食塩相当量:7.7g

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	間食	蒸しパン
昼食	ポークカレー ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●野菜ジュース ●スープ				
夕食	金目鯛の煮付け ●大豆の五目煮 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,630kcal たんぱく質:55.7g 脂質:40.7g 食塩相当量:9.2g

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 ●白花生	洋朝食	玉子焼き ●ポタージュ ●ジャーマンポテト ●食パン	間食	ホワイトチョコレートケーキ
昼食	カレーと春野菜のおろし煮 ●いんげんの胡麻和え ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	牛丼 ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●さつま芋の甘煮 ●味噌汁				

エネルギー:1,593kcal たんぱく質:55.8g 脂質:42.2g 食塩相当量:7.8g



御献立表

OKONDATE

2022
3月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節のおやつ Seasonal Dessert



14日 (月)

ホワイトデー
**ホワイト
チョコレート
ケーキ**

間食

白いチョコケーキに苺ソースをかけた、初恋のようにちよっぴり甘酸っぱいケーキです。

季節のメニュー Seasonal Menu



9日 (水)

広島県産カキフライ

マイルドな食感と豊富な栄養から海のミルクと呼ばれる牡蠣をサクッと揚げました。亜鉛が豊富で、味覚を正常に保つ働きが期待できます。



11日 (金)

新玉ねぎスープ

辛みの少ない旬の新玉ねぎを使った季節のコンソメスープです。じっくりと蒸し焼きにすることで、甘みが一段と引き立っています。

栄養士のひとこと

3月14日はホワイトデー。実はホワイトデーは日本発祥のイベントだといわれています。そのため、アジア圏ではなじみのある記念日ですが、アメリカやヨーロッパにはないイベントだそうです。「いただきものにはお返しをする」という習慣のある日本だからこそ定着しやすかったのかもしれない。ラヴィーレではホワイトデーの日にキッチンスタッフが想いを込めた手作りのホワイトチョコレートケーキをご用意いたします。どうぞお楽しみに!



管理栄養士 宮本

15

(火)
TUE



和朝食 あじの塩焼き ●ひじきの煮物 ●大根のそぼろ煮 ●梅干

洋朝食 クラムチャウダー ●みかん缶 ●かぼちゃサラダ ●焼きたてクロワッサン

昼食 タラのグリル ねぎソース ●チキンサラダ ●キウイ ●ご飯 ●スープ

夕食 八宝菜 ●春巻き ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ

エネルギー:1,563kcal たんぱく質:67.0g 脂質:38.0g 食塩相当量:7.6g

間食 ふんわり焼き 黒豆茶

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 野菜ミートグラタン ●にんじんのポターージュ ●カリフラワーのカレー炒め ●マンゴー ●パン2種

夕食 がんもと春野菜の炊き合わせ ●もやしとハムのお浸し ●黒豆 ●さわらめし ●味噌汁

エネルギー:1,538kcal たんぱく質:60.8g 脂質:48.1g 食塩相当量:10.0g

間食 ゆず茶ゼリー

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 ナポリタンスパゲティー ●ベリーと紫野菜のジュース ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●スープ

夕食 いわしのみぞれ煮 ●いんげんの白和え ●かぼちゃのそぼろあん ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,542kcal たんぱく質:59.0g 脂質:35.8g 食塩相当量:9.9g

間食 二色練り ようかん

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 鶏のさっぱり大根おろしダレ ●ピーマン炒め煮 ●菜の花と海老の酢味噌和え ●ご飯 ●味噌汁

夕食 あじの煮付け ●白胡麻豆腐 ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,565kcal たんぱく質:66.4g 脂質:33.9g 食塩相当量:9.0g

間食 安納芋の パウンドケーキ

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 ●いんげんのおかか和え ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 握り寿司 ●大根と鶏の煮物 ●卵の花 ●味噌汁

エネルギー:1,603kcal たんぱく質:57.2g 脂質:36.4g 食塩相当量:9.2g

間食 京わらび餅

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 親子丼 ●ちくわと昆布の煮物 ●パイン缶 ●味噌汁

夕食 メカジキの西京焼き ●五目豆腐 ●新玉ねぎサラダ ●ご飯 ●吸い物

エネルギー:1,587kcal たんぱく質:64.9g 脂質:39.3g 食塩相当量:9.9g

間食 紅茶ゼリー

21

(月)
MON
春分の日



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 ●季節野菜 ●洋梨缶 ●ご飯 ●スープ

夕食 四日市名物!厚切りトンテキ ●ほうれん草の辛子和え ●きゅうりめか漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,618kcal たんぱく質:60.4g 脂質:37.8g 食塩相当量:8.5g

間食 ぼたもち



御献立表

OKONDATE

2022
3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



16日
(水)

がんもと春野菜の炊き合わせ

夕食
筍・ふきなどの季節野菜とがんもの炊き合わせです。素材の色や風味を損なわないように白だしで上品に仕上げました。



20日
(日)

新玉ねぎサラダ

夕食
今が旬の新玉ねぎでシンプルなサラダを作りました。辛味がなく、シャキシャキとした食感が楽しめます。

季節のおやつ Seasonal Dessert



21日
(月)

ぼたもち

間食
あずきの粒をこの季節に咲く牡丹に見立ててこの名がついたという説があります。農作業が始まる時期に、収穫をもたらす山の神を迎えるために作っていたそうです。



バイヤーのひとこと

魚に春と書く 鯖



担当 今村

魚に春と書いて鯖(サワラ)。もうすぐ春ですね。岡山県南エリアで刺身と言えばサワラのことをさすほど、地域に根差した代表的な魚です。皆様には寒サワラの炙りや西京焼きを提供させていただいていますが、どれも美味しいですね。カリウムが豊富に含まれているので、血圧を下げる効果があったり、豊富に含まれるビタミンB2が皮膚のトラブルや、目の疲れを防ぐとも言われています。美味しく、さらに身体にも優しい。とても素晴らしい食材ですね。

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 ●ヨーグルト ●ポテトサラダ ●焼きたてハムマヨパン

昼食 牛肉とごぼうの柳川風 ●オレンジ ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●いわしのつみれ汁

夕食 はらこ飯 ●レバーの甘辛煮 ●きんぴられんこん ●味噌汁

間食 ミルクプリン

エネルギー:1,566kcal たんぱく質:65.5g 脂質:35.4g 食塩相当量:8.8g

23

(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 ●ポターージュ

味わい紀行 富山県

●ブリ大根 ●かにときゅうりの酢の物 ●赤巻 ●白海老唐揚げ ●ご飯 ●きのこ入り団子汁 ●イチジクゼリー

夕食 鶏ももの照り焼き ●ほうれん草のおかか ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁

間食 紅茶のシフォンケーキ

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:60.5g 脂質:35.7g 食塩相当量:6.8g

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 Pasta ●食パン ●スープ

昼食 焼きそば ●餃子 ●バナナ ●スープ

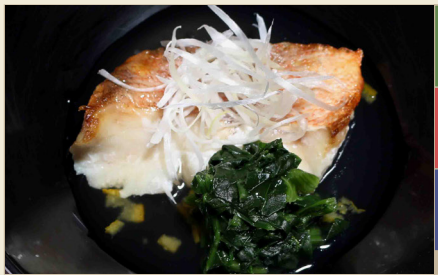
夕食 かさごの西京焼き ●牛肉の煮物 ●菜の花の胡麻和え ●ご飯 ●吸い物

間食 みたらし白玉

エネルギー:1,574kcal たんぱく質:60.0g 脂質:47.3g 食塩相当量:10.7g

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 サンドイッチ ●サラダ ●野菜ジュース ●ポターージュ

夕食 赤魚のはぶて焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒糖饅頭とおかき

エネルギー:1,561kcal たんぱく質:65.0g 脂質:47.7g 食塩相当量:8.5g

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 豚角煮 ●なす利休煮 ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 刺身盛り合わせ ●筑前煮 ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒ごまプリン

エネルギー:1,582kcal たんぱく質:65.9g 脂質:36.8g 食塩相当量:6.5g

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 Pasta ●食パン ●スープ

昼食 麻婆豆腐 ●シューマイ ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ

夕食 メバルの煮付け ●れんこんと昆布の煮物 ●なすの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 酒饅頭

エネルギー:1,547kcal たんぱく質:57.4g 脂質:33.0g 食塩相当量:9.8g

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 ●洋梨缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン

昼食 アジフライとコロッケ ●もやしとハムのお浸し ●オレンジ ●ご飯 ●赤だし味噌汁

夕食 肉じゃが ●炒り豆腐 ●菜の花の生姜和え ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

間食 パームクーヘン

エネルギー:1,573kcal たんぱく質:57.8g 脂質:29.4g 食塩相当量:7.9g



御献立表

2022 3月 22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



23日 (水)

味わい紀行 富山県

山や海に囲まれた富山県では、四季折々の食材に恵まれています。今回はブリや白海老などの海の幸を多く使った富山県で親しまれているお食事をご提供いたします。

お献立

- ブリ大根**
富山県の郷土料理として親しまれている味です。
- かにときゅうりの酢の物**
子供が生まれたときに作られ振舞われた汁物。きのこ野菜の旨味がきいたほっとする味です。
- 白海老唐揚げ**
富山湾は日本で唯一の白海老漁場です。素材の味をお楽しみください。
- イチジクゼリー**
大沢野町の特産品としてイチジクが有名です。さっぱり召し上がれるようにゼリーにしました。
- 赤巻**
富山県伝統の赤巻!美しい切り口が目を引きまます。

昼食

肉の日 Meat Day



29日 (火)

合鴨和風 ロースト

やわらかな合鴨を炙り焼きにしました。合鴨と相性の良いネギと共に和風ソースでお召し上がりください。

昼食

29

(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 肉の日 合鴨和風ロースト ●イカと里芋の煮物 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁

夕食 鯖の味噌煮 ●かぼちゃの煮物 ●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 人形焼

エネルギー:1,602kcal たんぱく質:56.6g 脂質:38.7g 食塩相当量:7.5g

30

(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 ●ハッシュドポテト ●マカロニサラダ ●食パン ●スープ

昼食 山かけ丼 ●手造り豆腐 ●キウイ ●豚汁

夕食 牛肉野菜炒め ●春雨の酢の物 ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁

間食 チーズパウンドケーキ

エネルギー:1,589kcal たんぱく質:69.5g 脂質:35.9g 食塩相当量:8.1g

31

(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 和風だしの効いたカレーうどん ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●バナナ

夕食 さわらの南蛮煮 ●白菜の辛子和え ●大豆の五目煮 ●ご飯 ●味噌汁

間食 水ようかん

エネルギー:1,564kcal たんぱく質:56.4g 脂質:43.9g 食塩相当量:9.8g