



御献立表

OKONDATE

1 (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 ミルクレープ いちご添え
	昼食 豚ロース肉の味噌漬焼き ●いんげんのおかか和え ●マンゴー ●ご飯 ●吸い物	夕食 いわしのみぞれ煮 ●ピーマンの塩昆布和え ●さつま芋の甘煮 ●赤飯 ●味噌汁	エネルギー:1,552kcal たんぱく質:63.0g 脂質:34.9g 食塩相当量:6.4g	
2 (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	間食 京わらび餅
	昼食 鶏もも肉のジューシー唐揚げ ●ほうれん草の辛子和え ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁	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:1,605kcal たんぱく質:64.1g 脂質:40.3g 食塩相当量:7.2g	
3 (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 かすてら饅頭
	昼食 牛丼 ●かぶの梅和え ●オレンジ ●味噌汁	夕食 金目鯛の煮付け ●五目豆腐 ●焼きなすの浸し ●ご飯 ●味噌汁	エネルギー:1,608kcal たんぱく質:57.7g 脂質:38.7g 食塩相当量:10.0g	
4 (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 じゃが芋ポターージュ ●黄桃缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてハムマヨパン	行事食 春御膳 ●刺身盛り合わせ ●ローストビーフ ●菜の花の辛子酢みそ ●煮物 ●筍ごはん ●もずくのお吸い物 ●桜ゼリー
	昼食 行事食 春御膳	夕食 豆腐ハンバーグ きのごソース ●さつま芋のレモン煮 ●キャベツの塩昆布和え ●ご飯 ●赤だし味噌汁	エネルギー:1,555kcal たんぱく質:61.3g 脂質:26.2g 食塩相当量:8.6g	
5 (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 最中
	昼食 野菜ミートグラタン ●ベリーと紫野菜のジュース ●いんげんのバターソテー ●パン2種 ●スープ	夕食 さわらの西京焼き ●きんぴられんこん ●オクラと長芋のおかか和え ●ご飯 ●吸い物	エネルギー:1,573kcal たんぱく質:54.3g 脂質:44.5g 食塩相当量:7.7g	
6 (水) WED		和朝食 いわしの梅煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●味噌海苔	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 チョコレートプリン
	昼食 海老フライとかぼちゃコロッケ ●玉子豆腐 ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	夕食 じゃが芋と鶏の煮物 ●卵の花 ●ふぎ味噌 ●ご飯 ●味噌汁	エネルギー:1,680kcal たんぱく質:58.7g 脂質:36.6g 食塩相当量:9.0g	
7 (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 ●ポターージュ	間食 二色練り ようかん
	昼食 東京醤油ラーメン ●餃子 ●海老と野菜の塩炒め ●バナナ	夕食 鯖の塩焼き ●長芋の白煮 ●菜の花の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁	エネルギー:1,620kcal たんぱく質:60.6g 脂質:48.3g 食塩相当量:10.0g	

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



行事食 春御膳

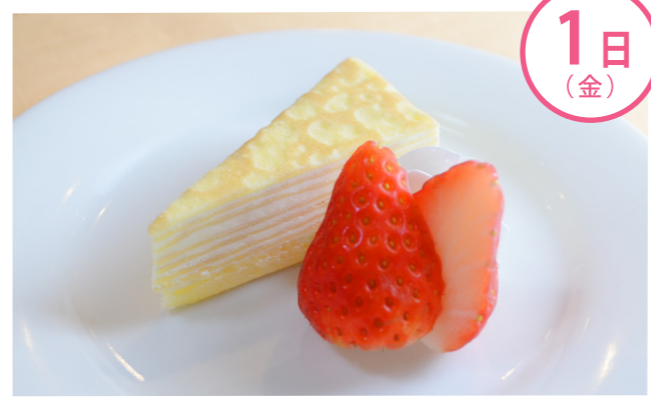
彩り鮮やかな春の味覚をふんだんに盛り込みました。おいしい春をお楽しみください。

昼食



4日
(月)

お献立	● 刺身盛り合わせ 刺身の定番まぐろと春が旬の真鯛の盛り合わせです。	● 煮物 縁起の良い海老が入った華やかな春の煮物です。
● ローストビーフ しっとりやわらかなローストビーフをお膳に詰めて、華やかさを出しました。	● 筍ごはん 季節の筍と油揚げの入った、春らしい炊き込みご飯です。	● もずくお吸い物 春が旬のもずくと豆腐のお吸い物です。
● 菜の花の辛子酢みそ 菜の花独特の苦み成分には、老廃物を排泄する働きや新陳代謝を促す働きがあります。	● 桜ゼリー 桜がほのかに香る春らしいゼリーです。	



1日
(金)

季節のおやつ Seasonal Dessert

ミルクレープ いちご添え

間食

薄いクレープ生地と生クリームを何層にも重ねた、やわらかい食感のクレープです。春が旬のいちごを添えました。

ラヴィーレのこだわり 季節の食材を使用したお料理

お料理は昔から季節の食材を中心に献立が組み立てられていたといえます。現在では技術などの進歩により一年を通して様々な野菜や果物を目にする機会が多くなっていますが、「旬の食材」には豊富な栄養素や味や色も濃く鮮やかな見た目、新鮮でみずみずしさがあるなど良いことが沢山あります。そんな「旬の食材」を取り入れたお料理で四季折々の情緒を感じながら楽しい時間を味わってください。

※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 (金) FRI



和朝食	赤魚の粕漬け焼き ●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	オムライス ハヤシソース ●100gサラダ ●フルーツヨーグルト ●スープ	間食	さくら杏仁
夕食	白身魚と野菜の甘酢あん ●ほうれん草の胡麻和え ●高野豆腐 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,714kcal たんぱく質:57.3g 脂質:44.7g 食塩相当量:9.4g


9 (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	八宝菜 ●もやしナムル ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ	間食	米こうじ甘酒 とおかし
夕食	刺身盛り合わせ ●鰻の茶碗蒸し ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,559kcal たんぱく質:64.5g 脂質:37.6g 食塩相当量:8.3g


10 (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 ●コーンスロー ●オレンジ ●スープ	間食	コーヒーゼリー
夕食	鮭の塩焼き ●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:1,664kcal たんぱく質:56.3g 脂質:49.7g 食塩相当量:9.9g


11 (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	和風ハンバーグ おろしポン酢ソース ●オクラのお浸し ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁	間食	安納芋の パウンドケーキ
夕食	カレーの煮付け ●海老とアスパラ炒め ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,587kcal たんぱく質:69.7g 脂質:34.0g 食塩相当量:8.3g

12 (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 ●焼きたてクロワッサン
昼食	メカジキのロースト トマトサルサソース ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ	間食	ふんわり焼き 黒豆茶
夕食	牛肉とごぼうの柳川風 ●ブロッコリーの白和え ●かぶのかにあんかけ ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,592kcal たんぱく質:62.9g 脂質:38.1g 食塩相当量:8.4g

13 (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 ●新玉ねぎサラダ ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	間食	いちごの ロールケーキ
夕食	しらす丼 ●牛肉の煮物 ●ほうれん草とカニのお浸し ●味噌汁		

エネルギー:1,663kcal たんぱく質:63.7g 脂質:43.7g 食塩相当量:8.6g

14 (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	味わい紀行 京都府 ●にしんそば ●いなり寿司 ●汲み上げ湯葉 ●京なます ●丹波の黒豆 ●宇治抹茶プリン		間食	黒棒
夕食	豚の生姜焼き ●ほうれん草のおかか ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー:1,654kcal たんぱく質:58.4g 脂質:47.0g 食塩相当量:11.1g



御献立表

OKONDATE

2022
4月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



14日
(木)

味わい紀行 京都府

京都府は日本の古都として歴史や伝統、文化があふれ観光客も多く世界的にも魅力的な観光地となっています。そんな京都府で親しまれている料理をご用意しました。

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●にしんそば
京都にある蕎麦店が甘辛くしたニシンを蕎麦にのせたことで「にしんそば」が誕生し、京都の伝統料理となりました。 ●汲み上げ湯葉
京都を代表する食材の一つである湯葉の濃厚な味わいをお楽しみください。 | <p>お献立</p> <ul style="list-style-type: none"> ●いなり寿司 ●丹波の黒豆
ふっくら大粒の国産丹波黒豆です。 ●宇治抹茶プリン
宇治抹茶を使用したなめらかな口当たりのプリンです。 | <ul style="list-style-type: none"> ●京なます
色鮮やかで甘みのある金時人参を使用したなますです。 |
|--|---|---|

新メニュー New Menu



12日
(火)

メカジキのロースト トマトサルサソース

サルサとはスペイン語でソースを意味します。メカジキを彩り鮮やかなトマトサルサでさっぱりと召し上がられるようにしました。

季節のおやつ Seasonal Dessert



13日
(水)

いちごのロールケーキ

ふわふわのスポンジをたっぷりの生クリームを包んだ厨房スタッフの手作りロールケーキ。脂肪を控えたあっさりとしたクリームを使用しています。

15

(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 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食	人形焼
夕食	がんもと春野菜の炊き合わせ ●カリフラワーの柚子胡椒 ●もやしとハムのお浸し ●さわらめし ●味噌汁		

エネルギー:1,553kcal たんぱく質:61.6g 脂質:36.5g 食塩相当量:11.5g

16

(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 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁	間食	シュークリーム
夕食	握り寿司 ●大根と鶏の煮物 ●卵の花 ●味噌汁		

エネルギー:1,574kcal たんぱく質:58.4g 脂質:42.0g 食塩相当量:9.6g

17

(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	間食	ピーチゼリー
夕食	赤魚のはぶて焼き ●五目豆腐 ●牛肉のしぐれ煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,643kcal たんぱく質:65.3g 脂質:39.9g 食塩相当量:11.2g

18

(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 ●季節野菜 ●白桃缶 ●ご飯 ●スープ	間食	蒸しパン
夕食	四日市名物!厚切りトンテキ ●菜の花と海老の酢味噌和え ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,648kcal たんぱく質:66.1g 脂質:40.9g 食塩相当量:9.1g

19

(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 ●味噌汁	洋朝食	ミネストローネ ●タラモサラダ ●焼きたてハムマヨパン ●ヨーグルト
昼食	牛肉炒め ●ほうれん草の白和え ●なら漬 ●ご飯 ●いわしのつみれ汁	間食	抹茶大納言 パウンドケーキ
夕食	はらこ飯 ●なす利休煮 ●白菜とカニカマのお浸し ●味噌汁		

エネルギー:1,557kcal たんぱく質:59.7g 脂質:43.0g 食塩相当量:7.9g

20

(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	カレーと春野菜のおろし煮 ●牛肉とごぼう煮 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁	間食	かぼちゃ ババロア
夕食	鶏もも肉の味噌漬け焼き ●ほうれん草のピーナツ和え ●山椒ちりめん ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁		

エネルギー:1,549kcal たんぱく質:55.8g 脂質:35.5g 食塩相当量:7.7g

21

(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	牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ ●新玉ねぎスープ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●キウイヨーグルトと緑野菜のジュース	間食	黒糖饅頭と おかき
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●菜の花の胡麻和え ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,590kcal たんぱく質:68.1g 脂質:43.5g 食塩相当量:8.8g



御献立表

OKONDATE

2022
4月
15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

手作りジュース Homemade Drink



21日 (木)

キウイヨーグルトと 緑野菜のジュース

1杯で野菜45g相当、たんぱく質3.6gが摂れる栄養満点ジュースです。キウイとヨーグルトの酸味ですっきり爽やかな味わいです。

昼食

新メニュー New Menu



19日 (火)

抹茶大納言 パウンドケーキ

香り豊かな宇治抹茶生地に大納言を合わせました。

間食

栄養士のひとこと

暖かい日差しが春の訪れを感じさせてくれますね。春の食材といえば菜の花や新玉ねぎ、アスパラガスや筍など色々な食材があります。4月からいつもの味噌汁に加えて、筍の味噌汁を春期間限定で提供いたします。筍は一句(10日間)で竹になることが由来といわれています。「雨後の筍」という言葉が示すように、条件が揃うと次々に伸びはじめ、1日に121cmという記録もあるそうです。筍の食感や風味が、味わえる味噌汁に仕上げましたので春ならではの、味をお楽しみいただければと思います。



管理栄養士 宮本

バイヤーのひとこと

菜の花

きゅうりやトマトは年中ありますが、菜の花は春先しか売っていませんね。菜の花を見かけると、ああ春だなと感じます。かぶ、白菜、キャベツ、ブロッコリー、大根なども畑で成長が進むと花が咲きます。それらも全部菜の花なんですよ。ちなみに大根の菜の花には、特有の辛味や香りがあります。道端に咲いている菜の花の多くは食用ではないですが、若芽やつぼみのとこだけ選べば食べることができます。



担当 今村



御献立表

OKONDATE

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

肉の日 Meat Day

新メニュー New Menu



29日
(金)

ビーフステーキ

シャリアピンソース 山わさび添え

昼食

厚切りのビーフステーキを一枚ずつフライパンで焼き上げました。玉ねぎとしょう油ベースのさっぱりとしたシャリアピンソースでお召し上がり下さい。



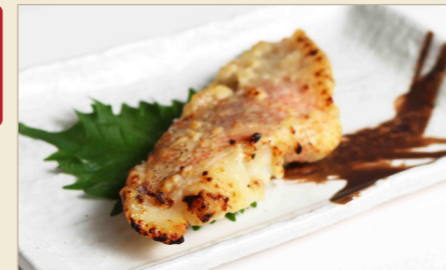
30日
(土)

豚ロースの塩こうじ焼き

昼食

豚ロース肉を塩こうじに漬け込むことで、やわらかく仕上げました。こうじ菌の効果でお肉の旨み成分がぐんと引き出されています。

29
(金)
FRI
昭和の日



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	肉の日 ビーフステーキ シャリアピンソース ●カリフラワーサラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	間食	クッキーとココア
夕食	かさごの西京焼き ●筑前煮 ●長芋の塩昆布和え ●ご飯 ●吸い物	間食	バームクーヘン

エネルギー:1,556kcal たんぱく質:64.5g 脂質:30.6g 食塩相当量:7.9g

30
(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 ●つぼ漬	洋朝食	オムレツ ●タラモサラダ ●食パン ●スープ
昼食	豚ロースの塩こうじ焼き ●ピーマン炒め煮 ●もずく酢 ●ご飯 ●味噌汁	間食	みたらし白玉
夕食	刺身盛り合わせ ●なす利休煮 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,572kcal たんぱく質:66.7g 脂質:35.5g 食塩相当量:8.5g

22
(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 ●ポテトサラダ ●みかん缶 ●パン2種
昼食	豚角煮 ●いんげんの白和え ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	間食	紅茶のシフォンケーキ
夕食	カレイの照り焼き ●鶏とれんこんの煮物 ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,576kcal たんぱく質:67.6g 脂質:39.4g 食塩相当量:7.0g

23
(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 ●コールスロー ●オレンジ ●スープ	間食	カステラ
夕食	刺身盛り合わせ ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●小松菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,573kcal たんぱく質:62.5g 脂質:29.8g 食塩相当量:9.0g

24
(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 ●トマトパスタ ●ソーセージ ●食パン ●スープ
昼食	麻婆なす ●シューマイ ●ほうれん草ナムル ●ご飯 ●スープ	間食	水ようかん
夕食	メバルの煮付け ●れんこんと昆布の煮物 ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,613kcal たんぱく質:54.2g 脂質:39.8g 食塩相当量:10.1g

25
(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	タラのグリル ねぎとフレッシュトマトのソース ●きのこサラダ ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ	間食	チーズパウンドケーキ
夕食	牛肉野菜炒め ●炒り豆腐 ●なすの揚げだし ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:61.8g 脂質:38.3g 食塩相当量:7.5g

26
(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	天丼 ●白菜のお浸し ●キウイ ●味噌汁	間食	苺アイス
夕食	豚ヒレ肉のピカタ ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●高野豆腐 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,685kcal たんぱく質:62.4g 脂質:47.2g 食塩相当量:9.3g

27
(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 ●スープ ●ハッシュドポテト ●マカロニサラダ ●食パン
昼食	肉じゃが ●田楽味噌大根煮 ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	クッキーとココア
夕食	巻き寿司 ●にしん甘露煮 ●ブロッコリーの胡麻和え ●豚汁		

エネルギー:1,593kcal たんぱく質:62.3g 脂質:36.4g 食塩相当量:10.1g

28
(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	しょう油とかつおが香る焼きうどん ●イカと里芋の煮物 ●オレンジ ●味噌汁	間食	酒饅頭
夕食	さわらの南蛮煮 ●かぼちゃのそぼろあん ●べったら漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,556kcal たんぱく質:55.4g 脂質:45.7g 食塩相当量:11.2g