




御献立表

OKONDATE

1 (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
昼食	鶏もも肉の塩こうじ焼き ●ピーマン炒め煮 ●メロン ●ご飯 ●味噌汁	間食	チョコレートプリン
夕食	いわしのみぞれ煮 ●牛肉とごぼう煮 ●白菜の辛子和え ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,556kcal たんぱく質:59.8g 脂質:34.0g 食塩相当量:8.9g


2 (木) THU



和朝食	ブリの照り焼き ●さつまいもの甘煮 ●梅干	洋朝食	野菜オムレツ ●ミートボール ●食パン ●スープ
昼食	回鍋肉 ●もやしナムル ●パイナップル ●ご飯 ●スープ	間食	ふんわりワッフル
夕食	金目鯛の煮付け ●大豆の五目煮 ●かぼちゃのそぼろあん ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,578kcal たんぱく質:59.9g 脂質:35.3g 食塩相当量:7.7g


3 (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
昼食	じゃが芋と鶏の煮物 ●ブロッコリーの白和え ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	間食	京わらび餅
夕食	太刀魚の塩レモン焼き ●長芋の肉味噌がけ ●きんぴられんこん ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,562kcal たんぱく質:62.8g 脂質:31.0g 食塩相当量:7.4g

4 (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
昼食	牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ ●スープ ●かぼちゃとベーコン炒め ●りんごと緑野菜のジュース	間食	安納芋の パウンドケーキ
夕食	刺身盛り合わせ ●筑前煮 ●きゅうりとみょうがの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:62.6g 脂質:44.7g 食塩相当量:8.0g


5 (日) SUN



和朝食	さつまいもの煮物 ●里芋の含め煮 ●昆布巻	洋朝食	ウインナー玉子巻 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ
昼食	白身魚と野菜の甘酢あん ●チンゲン菜のおかか ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁	間食	ふんわり焼き 黒豆茶
夕食	鶏ももの照り焼き ●長芋の白煮 ●赤かぶら漬 ●ご飯 ●いわしのつみれ汁		

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:56.8g 脂質:31.1g 食塩相当量:8.9g


6 (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 ●焼ききたてクロワッサン
昼食	豚ロース肉の味噌漬け焼き ●小松菜の磯辺和え ●メロン ●ご飯 ●吸い物	間食	マンゴープリン
夕食	鯖の塩焼き ●五目豆腐 ●焼きなすのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,622kcal たんぱく質:62.9g 脂質:48.2g 食塩相当量:7.8g

7 (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	牛肉野菜炒め ●イカと里芋の煮物 ●ゴールデンキウイ ●ご飯 ●味噌汁	間食	バームクーヘン
夕食	しらす丼 ●レバーの甘辛煮 ●さつまいものレモン煮 ●味噌汁		

エネルギー:1,536kcal たんぱく質:55.0g 脂質:28.6g 食塩相当量:8.5g

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu



3日
(金)

太刀魚の塩レモン焼き

適度に脂がのり、淡白であっさりとした味わいが特徴な太刀魚をレモン汁に漬けてから塩焼きにすることで爽やかに仕上げました。

夕食

手作りジュース Homemade Drink



4日
(土)

りんごと緑野菜のジュース

1杯で野菜45グラム相当を摂ることができます。プルーンジャムの甘さを加えることで、すっきりと飲みやすく仕上げました。

昼食

バイヤーのひとこと



6月はアンデスメロンが登場します。アンデスメロンは「農家は作って安心」「お店は売って安心」「客は買って安心」ということで安心ですメロン(アンデスメロン)と言われ、略してアンデスメロンとなったわけですね。由来通り、美味しいメロンです!!!



担当 今村

これから旬を迎える茄子。語源は、夏にとれる野菜「夏の実(なつのみ)」から、「ナスビ」になり、いつしか「ナス」になったというのが有力のようです。煮ても焼いても揚げてもおいしい茄子。すばらしいお野菜です!!!

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、新鮮さ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

(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	味わい紀行 徳島県 ●すだちうどん ●天ぷら ●ならえ ●白瓜の甘酢和え ●阿波ういろ		
夕食	カレーの煮付け ●卵の花 ●小松菜のおかか ●ご飯 ●味噌汁	間食	蒸しパン
エネルギー:1,570kcal たんぱく質:55.6g 脂質:36.8g 食塩相当量:8.7g			

9

(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
昼食	メカジキのロースト トマトサルサ ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●フルーツヨーグルト ●ご飯	間食	シュークリーム
夕食	麻婆豆腐 ●春雨サラダ ●海老と野菜の塩炒め ●ご飯 ●スープ	エネルギー:1,554kcal たんぱく質:58.4g 脂質:41.5g 食塩相当量:7.7g	

10

(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	親子丼 ●モロヘイヤの辛子和え ●かぶのかにあんかけ ●味噌汁	間食	カステラ
夕食	さわらの南蛮煮 ●汲み上げ湯葉 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁	エネルギー:1,573kcal たんぱく質:65.0g 脂質:34.5g 食塩相当量:9.3g	

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	欧風ビーフカレー ●カリフラワーサラダ ●パイナップル ●スープ	間食	みたらし白玉
夕食	刺身盛り合わせ ●鰻の茶碗蒸し ●なすのお浸し ●ご飯 ●味噌汁	エネルギー:1,581kcal たんぱく質:57.0g 脂質:40.8g 食塩相当量:8.8g	

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	オムライス ハヤシソース ●コールスロー ●野菜ジュース ●スープ	間食	杏仁豆腐
夕食	鮭の塩焼き ●牛肉とごぼう煮 ●高野豆腐 ●ご飯 ●味噌汁	エネルギー:1,667kcal たんぱく質:56.8g 脂質:48.9g 食塩相当量:10.7g	

13

(月)
MON

和朝食	赤魚みぞれ煮 ●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 ●ポターージュ
昼食	油淋鶏 ●ほうれん草ナムル ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	間食	米こうじ甘酒とおかき
夕食	鯖の味噌煮 ●牛肉の煮物 ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●吸い物	エネルギー:1,649kcal たんぱく質:60.1g 脂質:40.3g 食塩相当量:7.9g	

14

(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 ●焼きたてハムヨパン
昼食	はらこ飯 ●長芋の白煮 ●バナナ ●味噌汁	間食	豆腐 チョコムース
夕食	豚ヒレ肉のピカタ ●なすの揚げだし ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁	エネルギー:1,545kcal たんぱく質:68.0g 脂質:33.2g 食塩相当量:8.2g	



御献立表

OKONDATE

2022
6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
徳島県

昼食



徳島県は鳴門の渦潮や大歩危・小歩危、剣山などの雄大な自然が魅力的な県です。そして、徳島といえば、なんとと言っても「阿波おどり」。全国から大勢の観光客が訪れ、街全体が熱気に包まれます。そんな徳島県で育まれた食材や、歴史深い伝統食材を使用したお食事をご用意しました。

お献立

● すだちうどん

徳島県はすだちの全国生産量の9割以上を占めています。県花はすだちの花で、5月中旬頃に白い小さな花を咲かせます。

● 白瓜の甘酢和え

白瓜は全国生産量の約半分が徳島県で、5~8月に旬を迎えます。きゅうりに比べて水分や香りが少ないのが特徴です。

● 阿波ういろ

独特のもっちりとした食感と小豆の深い味が特徴です。

● 天ぷら

阿波尾鶏・さつま芋・ししとうの天ぷら盛り合わせです。阿波尾鶏は徳島県のブランド鶏で名前は阿波踊りに由来しています。

● ならえ

奈良から伝わってきたので「奈良和え」や7種の具材を使うことから「なな和え」が方言で『ならえ』になったと言われています。



栄養士のひとこと

梅雨が近づいてきましたね。ジメジメとする季節で、晴れ間をみる機会が減りますが、天気予報がない江戸時代には田植えの日を決める大切な目安となっていたそうです。そんな湿度が高く夏に向けて少しずつ暑くなる梅雨に、徳島県のすだちうどんや冷やし中華、あんみつやとろろなどさっぱりとしたメニューが登場します。その他にも夏の訪れを味わっていただけるメニューが登場致しますので、この梅雨を乗り切って夏をむかえましょう。



管理栄養士 宮本

15

(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 鶏のさっぱり大根おろしダレ ●そら豆としめじ炒め ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 カレイの照り焼き ●白胡麻豆腐 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●豚汁

エネルギー:1,596kcal たんぱく質:64.8g 脂質:37.2g 食塩相当量:7.5g

間食 かすてら饅頭

16

(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

昼食 豚ロースの塩こうじ焼き ●白菜の辛子和え ●メロン ●ご飯 ●味噌汁

夕食 穴子ちらし寿司 ●鶏とれんこんの煮物 ●ほうれん草のピーナツ和え ●味噌汁

エネルギー:1,587kcal たんぱく質:60.2g 脂質:39.3g 食塩相当量:9.5g

間食 ほうじ茶プリン

17

(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 そうめん ●かき揚げ ●にしん甘酢漬 ●パイナップル

夕食 メカジキの西京焼き ●五目豆腐 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●吸い物

エネルギー:1,562kcal たんぱく質:56.5g 脂質:49.1g 食塩相当量:8.7g

間食 苺アイス

18

(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 ハンバーグ デミグラスソース ●ご飯 ●きのこサラダ ●マンゴーとパプリカのジュース ●スープ

夕食 握り寿司 ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●切干大根煮 ●味噌汁

エネルギー:1,596kcal たんぱく質:60.3g 脂質:45.7g 食塩相当量:8.4g

間食 紅茶のシフォンケーキ

19

(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

行事食 父の日御膳

●鶏ももの山椒焼き ●桜海老ご飯 ●お造り ●煮物 ●吸い物 ●ビール風りんごゼリー

夕食 赤魚のはぶて焼き ●かぼちゃの煮物 ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,540kcal たんぱく質:68.6g 脂質:28.5g 食塩相当量:9.0g

間食 黒棒

20

(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 ●食パン ●ミートボール ●マカロニサラダ ●スープ

昼食 あじの煮付け ●筑前煮 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 四日市名物!厚切りトンテキ ●汲み上げ湯葉 ●ピーマン炒め煮 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,637kcal たんぱく質:67.2g 脂質:39.2g 食塩相当量:9.1g

間食 レアチーズケーキ

21

(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 ●タラモサラダ ●焼きたてクロワッサン

昼食 天丼 ●いんげんのおかか和え ●キウイ ●味噌汁

夕食 肉じゃが ●ほうれん草の白和え ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,580kcal たんぱく質:56.6g 脂質:34.2g 食塩相当量:8.4g

間食 人形焼



御献立表

OKONDATE

2022 6月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



19日 (日)



行事食

父の日御膳

6月19日は父の日。「いつもありがとう」の気持ちを込めて、夏にぴったりの彩り豊かな御膳をお届けします!

お献立

- 鶏ももの山椒焼き 山椒がピリッと効いた照り焼きです。
- 桜海老ご飯 香り豊かな桜海老ご飯です。
- 煮物 大根、里芋、人参を上品な味に仕上げました。
- お造り 湯引きして旨みを閉じ込め、タレに漬けたまぐろの漬けと、風味良く仕上げたあじのなめろうです。
- ビール風りんごゼリー りんごゼリーを泡とゼリーの2層仕立てにし、ビールに見立てています。
- 吸い物

17日 (金)

季節メニュー Seasonal Menu

そうめん

昼食

夏の風物詩「そうめん」です。梅雨のジメジメした季節でも清涼感を味わうことができます。薬味と一緒にさっぱりとお召し上がり下さい。



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 ス克蘭ブルエッグ ●ハム ●食パン ●ポターージュ

昼食 豚の生姜焼き ●大根とホッキ貝の酢の物 ●メロン ●ご飯 ●味噌汁

夕食 がんもと夏野菜の炊き合わせ ●にしん甘露煮 ●小松菜と湯葉の煮浸し ●発芽玄米ご飯 ●赤だし味噌汁

間食 黒ごまプリン

エネルギー:1,612kcal たんぱく質:54.9g 脂質:49.0g 食塩相当量:9.3g

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 冷やし中華 ●手造り豆腐 ●バナナ

夕食 鶏もも肉の味噌漬け焼き ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁

間食 黒糖饅頭とおかき

エネルギー:1,627kcal たんぱく質:64.2g 脂質:43.3g 食塩相当量:9.9g

24

(金) FRI



和朝食 いわしの梅煮 ●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 牛丼 ●ちくわと昆布の煮物 ●パイナップル ●味噌汁

夕食 赤魚の塩こうじ焼き ●玉子豆腐 ●小松菜のおかか ●ご飯 ●味噌汁

間食 クッキーとココア

エネルギー:1,559kcal たんぱく質:61.5g 脂質:39.5g 食塩相当量:9.2g

25

(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 舌平目のムニエル ●季節野菜 ●ブルーベリーヨーグルト ●パン2種 ●スープ

夕食 八宝菜 ●もやしナムル ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

間食 あんみつ

エネルギー:1,552kcal たんぱく質:59.6g 脂質:43.6g 食塩相当量:6.9g

26

(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 チキンカレー ●コールスロー ●野菜ジュース ●スープ

夕食 メバルの煮付け ●高野豆腐 ●長芋の塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 抹茶大納言 パウンドケーキ

エネルギー:1,610kcal たんぱく質:56.8g 脂質:39.0g 食塩相当量:10.3g

27

(月) MON



和朝食 さわらの西京焼き ●きんぴらごぼう ●白花豆

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 季節の天ぷら ●レバーの甘辛煮 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 牛肉とごぼうの柳川風 ●豆腐サラダ ●水なすの切漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 ところてん

エネルギー:1,640kcal たんぱく質:57.5g 脂質:39.4g 食塩相当量:9.3g

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 ●ポターージュ

昼食 冷やし鴨南蛮そば ●太巻き ●豆腐のふわふわ蒸し ●バナナ

夕食 あじの塩焼き ●牛肉の煮物 ●小松菜の磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 二色練りようかん

エネルギー:1,555kcal たんぱく質:56.2g 脂質:34.4g 食塩相当量:9.8g



御献立表

OKONDATE

2022 6月 22日~30日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



25日 (土)

季節のおやつ Seasonal Dessert

あんみつ

夏の風物詩として、長年親しまれているあんみつ。清涼感のある日本の甘味をお楽しみください。



間食



29日 (水)

肉の日 Meat Day

ジンギスカン

北海道でよく食べられている羊肉を使った料理です。ワインの風味豊かなタレに漬けたやわらかい羊ロース肉を、たくさんの野菜とともに召し上がりください。

昼食

29

(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 肉の日 ジンギスカン ●いんげんのバターソテー ●白桃缶 ●ご飯 ●スープ

夕食 銀ダラの煮付け ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●うぐいす豆 ●炊き込みご飯 ●味噌汁

間食 チーズパウンドケーキ

エネルギー:1,536kcal たんぱく質:55.4g 脂質:36.0g 食塩相当量:9.1g

30

(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 牛肉炒め ●なすのお浸し ●ゴールデンキウイ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 カレイと夏野菜のおろし煮 ●鶏とれんこんの煮物 ●味付とろろ ●ご飯 ●味噌汁

間食 オレンジシャーベット

エネルギー:1,586kcal たんぱく質:53.7g 脂質:39.5g 食塩相当量:8.1g