

1 (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	間食 チーズ パウンドケーキ
2 (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 ●ポターージュ	間食 米こうじ甘酒と おかき
3 (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 ピーチゼリー
4 (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 ふんわり焼き
5 (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 京わらび餅
6 (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 Pasta ●食パン ●スープ	間食 杏仁豆腐
7 (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 抹茶大納言 パウンドケーキ



御献立表

OKONDATE

2022
8月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



5日
(金)

お献立

- えびめし
岡山県の喫茶店などで提供されている人気メニューです。デミグラスソースとケチャップなどで味付けし、錦糸卵で優しい味にまとめました。
- マッシュルームサラダ
岡山県では、マッシュルームの生産が盛んです。特有の旨みを引き出すため、さっと焼きました。
- 黄ニラスープ
岡山県の特産物である黄ニラを使用しています。やわらかく、ほのかな甘みを感じられます。
- 桃ヨーグルトムース
夏名産の白桃をイメージしたスイーツです。爽やかなヨーグルトのムースに白桃ゼリーを乗せました。

味わい紀行 岡山県

晴れの日が多い県「晴れの国おかやま」と言われ、温暖な気候に恵まれている岡山県の味をご堪能下さい。



3日
(水)

新メニュー New Menu

蒸し鶏の香味ダレ


夏期間限定のさっぱり召し上がれる冷製の肉料理です。山椒が効いた酸味あるタレがふっくらジューシーな鶏肉と良く合います。

ラヴィーレのこだわり 何気ない毎日のお食事にも楽しめる、新メニューの開発

“SOMPOのキッチン”では、日々のお食事から季節の移ろいを感じて頂きたいという想いから、旬の食材を使用したメニューやイベント食の開発に力を入れています。今月は【夏にぴったりなさっぱりとした冷製メニュー】や【風味豊かな本格中華メニュー】をご用意しております。是非、ご期待ください。

※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 (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	クラムチャウダー ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてハムマヨパン	間食	スイーツ 盛り合わせ
昼食	豚ロースの塩こうじ焼き ●ピーマンの塩昆布和え ●梨 ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	あじの塩焼き ●卵の花 ●焼きなすの浸し ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,570kcal たんぱく質:59.9g 脂質:36.8g 食塩相当量:7.7g


9 (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	黒ごまプリン
昼食	舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●いんげんのバターソテー ●パン2種 ●ポタージュ ●パイナップル				
夕食	鶏とキャベツの味噌炒め ●チンゲン菜のおかか ●五目豆腐 ●ご飯 ●吸い物				

エネルギー:1,543kcal たんぱく質:58.0g 脂質:49.1g 食塩相当量:8.2g


10 (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	かすてら饅頭
昼食	牛丼 ●大豆の五目煮 ●長芋とオクラの磯辺和え ●味噌汁				
夕食	カニ玉 ●春巻き ●マンゴー ●ご飯 ●スープ				

エネルギー:1,574kcal たんぱく質:55.1g 脂質:40.1g 食塩相当量:8.3g


11 (木) THU 山の日



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	間食	オレンジ シャーベット
昼食	ハンバーグ デミグラスソース ●きのこサラダ ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ				
夕食	カレーの煮付け ●さつま芋のレモン煮 ●モロヘイヤの辛子和え ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,689kcal たんぱく質:54.6g 脂質:46.2g 食塩相当量:7.5g


12 (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	間食	江戸久寿餅
昼食	牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●バナナ ●スープ				
夕食	さわらの南蛮煮 ●長芋の白煮 ●玉子豆腐 ●ご飯 ●味噌汁				

エネルギー:1,537kcal たんぱく質:64.7g 脂質:42.9g 食塩相当量:9.1g


13 (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	人形焼 黒豆茶
昼食	鶏もも肉の味噌漬け焼き ●いんげんの白和え ●スイカ ●ご飯 ●吸い物				
夕食	巻き寿司 ●豆腐のふわふわ蒸し ●さつま芋の甘煮 ●豚汁				

エネルギー:1,635kcal たんぱく質:53.6g 脂質:41.9g 食塩相当量:9.1g

14 (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	カステラ
昼食	あじの煮付け ●大根と鶏の煮物 ●長芋の梅和え ●ご飯 ●味噌汁				
夕食	青椒肉絲 ●ほうれん草ナムル ●梨 ●ご飯 ●スープ				

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:59.2g 脂質:29.9g 食塩相当量:8.6g



御献立表

OKONDATE

2022
8月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



8日
(月)

季節のおやつ Seasonal Dessert

スイーツ 盛り合わせ

間食

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。



14日
(日)

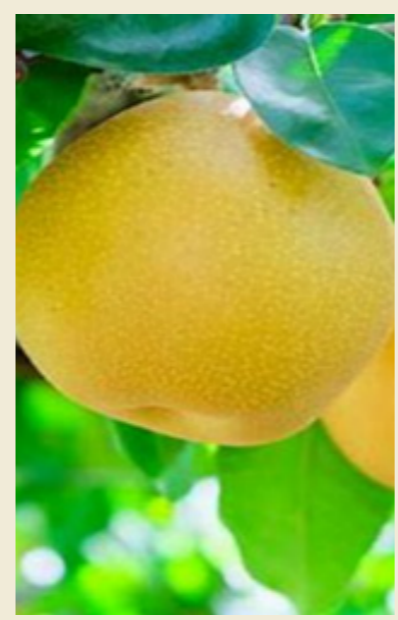
新メニュー New Menu

チンジャオロース 青椒肉絲

昼食

細切りにした豚肉やピーマン、筍を風味良く炒めた中華料理店でも人気のメニュー。オイスターソースとごま油の香りが食欲をそそります。

バイヤーのひとこと



梨は大きく分けて3種類あり、和梨、中国梨、洋梨と分かれています。日本の梨の大部分を占めているのが和梨です。和梨はさらに赤梨、青梨の2種類に分類され、赤梨で人気の品種は幸水、豊水、新高梨とされています。私が子供の頃、我が家では豊水が母親の中で一番人気ということもありそればかり買ってもらっていました。その後、私は社会人となり十数年前、仕事中に千葉で無農薬で新高梨を作っている農家さんと出会うことができました。梨は虫に食べられていて売り物にならない、けれど食べられるのだと農家さんに言われ一緒に食べました。虫に食べられていても食べられるところはあり、とっても美味しかったです！それ以来、新高梨が一番好きになりました。人それぞれ好きな梨の種類があると思いますが、どの品種の梨も水分補給できますから暑いときに梨はナシではいれられませんね！



担当 今村

15

(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 ウィンナー玉子巻 ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポターージュ

昼食 宮崎名物!チキン南蛮 ●小松菜のおかか ●パイナップル ●ご飯 ●味噌汁

夕食 がんもと夏野菜の炊き合わせ ●牛肉とごぼう煮 ●昆布巻 ●発芽玄米ご飯 ●赤だし味噌汁

間食 酒饅頭

エネルギー:1,621kcal たんぱく質:54.4g 脂質:43.1g 食塩相当量:9.1g

16

(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 豚ヒレ肉のピカタ ●なすの揚げだし ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 穴子ちらし寿司 ●レバーの甘辛煮 ●白菜の辛子和え ●味噌汁

間食 かき氷

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:67.8g 脂質:28.9g 食塩相当量:9.4g

17

(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 そうめん ●かき揚げ ●にしん甘酢漬 ●バナナ

夕食 カレイの照り焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●高野豆腐 ●ご飯 ●味噌汁

間食 バームクーヘン

エネルギー:1,558kcal たんぱく質:55.2g 脂質:45.2g 食塩相当量:8.6g

18

(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 あじのムニエル ポン酢ソース ●チキンサラダ ●マンゴーとパプリカのジュース ●ご飯 ●スープ

夕食 肉じゃが ●なすのお浸し ●ちくわと昆布の煮物 ●ご飯 ●味噌汁

間食 蒸しパン

エネルギー:1,599kcal たんぱく質:62.0g 脂質:33.2g 食塩相当量:9.3g

19

(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

行事食 サマーランチ

- ポークカツレツ ●スパニッシュオムレツ ●キャロットラペ
- ムール貝海老マリネ ●パン
- 野菜スープバジル風味 ●フルーツポンチ

夕食 いわしのみぞれ煮 ●卵の花 ●きゅうりと焼き穴子の酢の物 ●ご飯 ●味噌汁

間食 二色練りようかん

エネルギー:1,695kcal たんぱく質:61.4g 脂質:48.4g 食塩相当量:8.8g

20

(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 牛肉炒め ●味付とろろ ●梨 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 赤魚のはぶて焼き ●鶏とれんこんの煮物 ●水なすの切漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 洋梨のタルト

エネルギー:1,582kcal たんぱく質:56.6g 脂質:42.4g 食塩相当量:7.2g

21

(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 ●サラダ ●白桃缶 ●スープ

夕食 鮭の塩焼き ●大豆の五目煮 ●かぼちゃの煮物 ●ご飯 ●味噌汁

間食 チョコレートプリン

エネルギー:1,651kcal たんぱく質:55.1g 脂質:45.2g 食塩相当量:9.7g



御献立表

2022 8月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



19日 (金)

MENU

- ポークカツレツ**
薄く伸ばした豚肉にチーズと香草が香るパン粉を付け、カリッと揚げました。フレッシュトマトを使ったさっぱりとしたトマトソースでどうぞ。
- 野菜スープバジル風味**
野菜スープにほんのりバジル風味を加え、さっぱりとしたスープに仕上げました。
- キャロットラペ**
にんじんそのものの甘さを引き出したさっぱりとした味わいが楽しめます。
- ムール貝海老マリネ**
ムール貝と海老の魚介の旨みを感じられます。
- スパニッシュオムレツ**
野菜の旨みがたっぷりと感じられる洋風玉子焼きです。
- フルーツポンチ**
彩り豊かなフルーツと爽やかなサイダーで涼を感じられます。
- パン**

行事食 サマーランチ

暑さに負けない華やかな洋食ランチをご用意いたします。

昼食



16日 (火)

季節のおやつ Seasonal Dessert

かき氷

この時期になると食べたくなる「かき氷」。シロップはいちご、抹茶あずき、メロンからお選びいただけます。夏の脱水予防にも繋がります。

間食

栄養士のひとこと

暑い日が続いていますね。夏のおやつと言ったらかき氷! 現在では夏になるとカフェやレストランなど至るところで販売され、写真映えするような創作かき氷も増えてきています。かき氷に関する最も古い記述は平安時代清少納言が書いた枕草子の中に残されており、夏になると平安貴族たちは氷で涼をとっていたことが分かります。ラヴィーレでも夏の間はかき氷を提供致しますので、火照った身体をクールダウンできたらと思います。



管理栄養士 宮本

22

(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 麻婆豆腐 ●海老シューマイ ●バナナ ●ご飯 ●スープ

夕食 カレイと夏野菜のおろし煮 ●白胡麻豆腐 ●小松菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 バニラアイス

エネルギー:1,538kcal たんぱく質:54.6g 脂質:33.7g 食塩相当量:9.5g

23

(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 ●焼きたてハムマヨパン

昼食 太刀魚の塩レモン焼き ●ほうれん草の白和え ●パイナップル ●ご飯 ●味噌汁

夕食 牛肉とごぼうの柳川風 ●長芋とオクラの磯辺和え ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●いわしつみれの味噌汁

間食 抹茶生どらやき

エネルギー:1,624kcal たんぱく質:61.5g 脂質:44.3g 食塩相当量:9.0g

24

(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 和風ミルフィーユカツ ●汲み上げ湯葉 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 銀ダラの煮付け ●筑前煮 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 ところてん

エネルギー:1,592kcal たんぱく質:54.9g 脂質:38.2g 食塩相当量:8.2g

25

(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 ●シューマイ ●キウイ

夕食 豆腐ハンバーグ きのごソース ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁

間食 クッキーとココア

エネルギー:1,599kcal たんぱく質:57.8g 脂質:38.4g 食塩相当量:10.8g

26

(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 豚の生姜焼き ●かぶのかにあんかけ ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

夕食 メカジキの西京焼き ●長芋の白煮 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●吸い物

間食 黒糖饅頭とおかき

エネルギー:1,619kcal たんぱく質:62.3g 脂質:38.9g 食塩相当量:7.5g

27

(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 季節の天ぷら ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●梨 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●イカと里芋の煮物 ●焼きなすのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 ほうじ茶プリン

エネルギー:1,694kcal たんぱく質:60.2g 脂質:43.9g 食塩相当量:7.8g

28

(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 欧風ビーフカレー ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●野菜ジュース ●スープ

夕食 メバルの煮付け ●れんこんと昆布の煮物 ●冷奴 ●ご飯 ●味噌汁

間食 安納芋のパウンドケーキ

エネルギー:1,670kcal たんぱく質:56.3g 脂質:47.4g 食塩相当量:9.4g



御献立表

2022 8月 22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu



冷やし中華

食欲が低下しやすい暑い夏の日でもさっぱりと召し上がれる一品です。彩りも良く、見た目でも楽しめます。

肉の日 Meat Day



和豚もちぶたの冷しゃぶ

深いコクと甘みを感じる和豚もちぶたを使用した冷しゃぶです。暑い夏にネグドレッシングと絡めてさっぱりと召し上がれるように仕上げました。

29

(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 肉の日 和豚もちぶたの冷しゃぶ ●海老と野菜の塩炒め ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 スズキの塩焼き ●長芋の塩昆布和え ●ほうれん草とカニのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 アセロラゼリー

エネルギー:1,573kcal たんぱく質:67.7g 脂質:41.5g 食塩相当量:7.8g

30

(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 ●五目豆腐 ●パイナップル

夕食 鯖の味噌煮 ●牛肉の煮物 ●小松菜の磯辺和え ●ご飯 ●吸い物

間食 紅茶のシフォンケーキ

エネルギー:1,566kcal たんぱく質:55.2g 脂質:49.0g 食塩相当量:9.7g

31

(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 タラのグリル ●ねぎとフレッシュトマトのソース ●コールスロー ●プルーンヨーグルト ●ご飯 ●スープ

夕食 八宝菜 ●春巻き ●キウイ ●ご飯 ●スープ

間食 ふんわりワッフル

エネルギー:1,662kcal たんぱく質:63.4g 脂質:45.1g 食塩相当量:7.7g