

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 ●ポターージュ
昼食	牛肉野菜炒め ●汲み上げ湯葉 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	間食	バームクーヘン
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●鶏とれんこんの煮物 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,557kcal たんぱく質:59.1g 脂質:31.1g 食塩相当量:7.7g

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
昼食	油淋鶏 ●春雨サラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	間食	エクレア
夕食	鮭の西京焼き ●ピーマンの塩昆布和え ●うぐいす豆 ●ご飯 ●けんちん汁		

エネルギー:1,560kcal たんぱく質:60.4g 脂質:40.1g 食塩相当量:8.4g

3 (木) THU 文化の日

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
昼食	豚の生姜焼き ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●りんご ●ご飯 ●味噌汁	間食	ほうじ茶と栗のティラミス
夕食	巻き寿司 ●大根と鶏の煮物 ●いんげんの胡麻和え ●味噌汁		

エネルギー:1,610kcal たんぱく質:55.4g 脂質:48.5g 食塩相当量:10.0g

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 ●みかん缶 ●タラモサラダ ●パン2種 ●スープ	
昼食	味わい紀行 島根県 ●出雲風そば ●石見ポークコロッケ ●鮭つみれの煮物 ●いちじく羊羹		間食	京わらび餅
夕食	豆腐ハンバーグ きのこソース ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●かぼちゃの煮物 ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:56.8g 脂質:28.2g 食塩相当量:8.8g

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 Pasta ●食パン ●スープ
昼食	豚ロース肉の味噌漬け焼き ●パイン缶 ●ほうれん草とカニのお浸し ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁	間食	柿ゼリー
夕食	刺身盛り合わせ ●豆腐のふわふわ蒸し ●白菜の梅和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,599kcal たんぱく質:65.6g 脂質:41.3g 食塩相当量:7.5g

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	ウインナー玉子巻 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ
昼食	舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●コールスロー ●アーモンドと緑野菜のジュース ●パン2種 ●スープ	間食	黒糖饅頭とじゃこせんべい
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●揚げなすの南蛮漬 ●五目豆腐 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,642kcal たんぱく質:59.7g 脂質:45.8g 食塩相当量:9.9g

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	クラムチャウダー ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてクロワッサン
昼食	カニ玉 ●シューマイ ●キウイ ●ご飯 ●スープ	間食	抹茶大納言パウンドケーキ
夕食	四日市名物!厚切りトンテキ ●小松菜の辛子和え ●にしん甘酢漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,641kcal たんぱく質:59.4g 脂質:43.9g 食塩相当量:8.6g



御献立表

OKONDATE

2022
11月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



4日
(金)

- お献立
- 出雲風そば
日本三大そばのひとつで皮ごと蕎麦の実を挽いているため、黒い麺になるのが特徴です。
 - 石見ポークコロッケ
邑南町産のブランド豚である石見ポークを使用したコロッケです。
 - 鮭つみれの煮物
島根県産の鮭つみれを使用した煮物です。大根と人参と共に炊き上げました。
 - いちじく羊羹
秋が旬であるいちじくを羊羹にしました。

味わい紀行 島根県

島根県は世界遺産である石見銀山遺跡や出雲大社など歴史ある遺産が数多く残っており、観光客に人気のある県です。11月は神々が出雲大社に集う神在祭が行われます。そんな島根県の郷土料理をご用意致しました。

昼食



3日
(木)

新メニュー New Menu ほうじ茶と栗のティラミス

ほうじ茶の香りと栗のクリームの程よい甘さが口の中に広がります。風味豊かなティラミスをお楽しみください。

間食

栄養士のひとこと

段々と肌寒くなり冬が近づいてきましたね。11月はほっこりおやつとしてティラミスが登場します。ティラミスは1990年代初めに大流行し、今や定番スイーツとしての地位を確立しました。現在も様々な変化を続けており、「カップティラミス」と呼ばれるカップに入って食べ歩きできるドリンクのようなティラミスが話題になっています。そんなティラミス今回はほうじ茶と栗を使用して提供致します。ほうじ茶は煎茶や番茶を強火で煎ってつくるため、香ばしい香りが特徴です。秋らしい風味が味わえるティラミスをぜひご賞味ください! 管理栄養士 宮本




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 (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 杏仁豆腐
昼食	鯖の味噌煮 ●牛肉とごぼう煮 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●吸い物			
夕食	鶏ももの照り焼き ●海老と野菜の塩炒め ●柿 ●栗ご飯 ●味噌汁			

エネルギー:1,578kcal たんぱく質:57.2g 脂質:40.3g 食塩相当量:7.2g


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 ●食パン	間食 スイーツ 盛り合わせ
昼食	和風だしの効いたカレーうどん ●イカと里芋の煮物 ●ブロッコリーの胡麻和え			
夕食	タラのグリル ねぎソース ●いんげんのバターソテー ●バナナ ●ご飯 ●スープ			

エネルギー:1,575kcal たんぱく質:58.2g 脂質:42.5g 食塩相当量:7.9g

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 ●ポターージュ	間食 最中 黒豆茶
昼食	牛肉炒め ●長芋の白煮 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁			
夕食	まぐろの漬け丼 ●田楽味噌大根煮 ●春菊としめじのお浸し ●味噌汁			

エネルギー:1,594kcal たんぱく質:58.5g 脂質:37.5g 食塩相当量:8.5g

11 (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 ピーチゼリー
昼食	豚ロースの塩こうじ焼き ●さつま芋の甘煮 ●りんご ●ご飯 ●味噌汁			
夕食	おでん ●レバーの甘辛煮 ●ほうれん草の白和え ●茶飯			

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:60.1g 脂質:27.6g 食塩相当量:7.7g

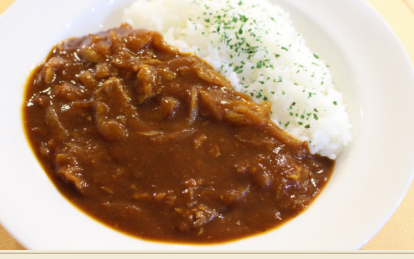
12 (土) FRI



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 抹茶生どらやき
昼食	鶏もも肉のジューシー唐揚げ ●小松菜の磯辺和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁			
夕食	刺身盛り合わせ ●鰻の茶碗蒸し ●白菜の生姜和え ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー:1,544kcal たんぱく質:65.0g 脂質:36.1g 食塩相当量:8.1g


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 チョコレート プリン
昼食	ハヤシライス ●コールスロー ●野菜ジュース ●スープ			
夕食	カレーの煮付け ●筑前煮 ●高野豆腐 ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー:1,656kcal たんぱく質:54.8g 脂質:42.3g 食塩相当量:10.0g

14 (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 ●白花生	洋朝食	ウインナー玉子巻 ●ジャーマンポテト ●食パン ●スープ	間食 二色練りようかん
昼食	食べる健康 ヘルシーランチ ●マトウダイのムニエル白ワインソース ●鴨肉サラダ ●アボカドマヨネーズ ●人参サラダ ●キウイ ●ブランパン ●ごぼうポターージュ			
夕食	肉豆腐 ●焼きなすの浸し ●味付とろろ ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー:1,535kcal たんぱく質:61.3g 脂質:37.8g 食塩相当量:6.9g



御献立表

OKONDATE

2022
11月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



14日
(月)

world diabetes day
14 November

昼食

食べる健康 ヘルシーランチ

11月14日は世界糖尿病デー。エネルギーや塩分を控えています。食材が持つ風味を活かし、満足感のあるメニューになっています！食物繊維たっぷり、血糖値が気になる方にも嬉しいお食事です。

MENU

● マトウダイのムニエル 白ワインソース

マトウダイをバターの風味豊かなムニエルに仕上げました。食物繊維豊富な添えと共に、白ワインソースをつけてお召し上がり下さい。

- 鴨肉サラダ
 - アボカドマヨネーズ
 - 人参サラダ
- 彩り豊かなサラダ3品です。

- ブランパン
- 食物繊維やミネラル豊富な「小麦ふすま(小麦粉の皮と胚芽)」を使用しています。

- キウイ
- キウイは食物繊維豊富で、血糖値を上げにくい果物の一つです。

- ごぼうポターージュ
- 食物繊維がたっぷり摂れるポターージュです。

エネルギー:405kcal たんぱく質:23.9g 脂質:17.4g 炭水化物:39.5g 食物繊維:6.1g 食塩相当量:1.7g

9日
(水)

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。

15

(火)
TUE



和朝食	あじの味醂焼き ● 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 ● 焼きたてハムマヨパン
昼食	札幌味噌ラーメン ● 餃子 ● バナナ	間食	ふんわりワッフル
夕食	黒ムツの塩こうじ焼き ● 牛肉の煮物 ● さつま芋のレモン煮 ● ご飯 ● 味噌汁		

エネルギー:1,557kcal たんぱく質:59.3g 脂質:41.2g 食塩相当量:10.8g

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	クリームシチュー ● 海老とアボカドのサラダ ● りんご ● パン2種	間食	カステラ
夕食	いわしのみぞれ煮 ● 長芋の梅和え ● 昆布巻 ● ご飯 ● 味噌汁		

エネルギー:1,538kcal たんぱく質:61.7g 脂質:36.8g 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 ● 食パン ● ハッシュポテト ● ツナサラダ ● ポタージュ
昼食	広島県産カキフライ ● 豆腐のふわふわ蒸し ● パイン缶 ● ご飯 ● 赤だし味噌汁	間食	酒饅頭
夕食	肉じゃが ● 大根の柚子味噌 ● 春菊とえのきの酢の物 ● 発芽玄米ご飯 ● 味噌汁		

エネルギー:1,637kcal たんぱく質:53.9g 脂質:39.4g 食塩相当量:9.5g

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	豚ヒレ肉のピカタ ● チンゲン菜のおかか ● マンゴー ● ご飯 ● 味噌汁	間食	安納芋のパウンドケーキ
夕食	あじの煮付け ● 揚げなすの肉味噌がけ ● きゅうりぬか漬 ● ご飯 ● 味噌汁		

エネルギー:1,568kcal たんぱく質:65.7g 脂質:39.3g 食塩相当量:8.3g

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	宮崎名物!チキン南蛮 ● ピーマン炒め煮 ● 柿 ● ご飯 ● 味噌汁	間食	レモンゼリー
夕食	握り寿司 ● 五目豆腐 ● いんげんの胡麻和え ● 味噌汁		

エネルギー:1,595kcal たんぱく質:62.4g 脂質:46.3g 食塩相当量:8.5g

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 ● 食パン ● チキンナゲット ● カニ風味サラダ ● スープ
昼食	八宝菜 ● 春巻き ● 白桃缶 ● ご飯 ● スープ	間食	黒棒
夕食	鮭の塩焼き ● ブロccoliの白和え ● キャベツと人参のお浸し ● ご飯 ● 味噌汁		

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:58.5g 脂質:39.4g 食塩相当量:8.8g

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 ● ポタージュ
昼食	野菜ミートグラタン ● いんげんのバターソテー ● りんご ● パン2種 ● スープ	間食	人形焼
夕食	がんもと秋野菜の炊き合わせ ● にしん甘露煮 ● べったら漬 ● ご飯 ● 味噌汁		

エネルギー:1,647kcal たんぱく質:60.4g 脂質:49.5g 食塩相当量:9.6g



御献立表

OKONDATE

2022
11月
15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu

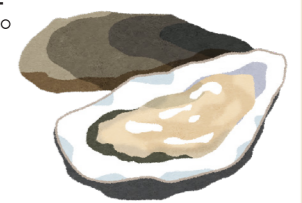


17日
(木)

カキフライ

昼食

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



21日
(月)

秋野菜の炊き合わせ

夕食

秋を感じるホクホク食感のさつま芋を入れた炊き合わせです。優しい甘みのある炊き合わせをご堪能ください。

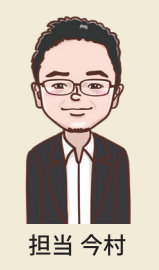


【ブリ】

【産地：愛媛県】

バイヤーのひとこと

ブリは成長するにしたがって名前が変化する縁起の良い出世魚です。関東では、ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ。関西では、ワカナ→ツバス→ハマチ→ブリ。このように成長するにしたがい名前が変化します。大きさはあくまで目安ですが80cmを超えると「ブリ」になると言われています。名前(呼び名)が変化する様は、出世するに従い役職が段々と変わっていくのと似てますね。ブリは一番成長した時の呼び名ですので社長ですね。ホームで提供させていただいているブリは、日本で唯一の特殊な処理によって臭みを取り鮮度を保っています。是非ご賞味ください。



担当 今村

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 ●味噌汁

洋朝食 ミネストローネ ●かぼちゃサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてハムマヨパン

昼食 ブリ大根 ●ちくわと昆布の煮物 ●オクラと長芋のおかか和え ●ご飯 ●味噌汁

夕食 和風ハンバーグ おろしポン酢ソース ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,670kcal たんぱく質:69.4g 脂質:41.1g 食塩相当量:9.3g

間食 クッキーとココア

23

(水) WED 勤労感謝の日



和朝食 厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●紫花豆

洋朝食 ス克蘭ブルエッグ ●ハム ●食パン ●ポターージュ

昼食 季節の天ぷら ●汲み上げ湯葉 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●ひじきの煮物 ●小松菜の辛子和え ●ご飯 ●いわしつみれの味噌汁

エネルギー:1,688kcal たんぱく質:54.3g 脂質:49.2g 食塩相当量:7.5g

間食 黒ごまプリン

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

夕食 サーモンのけんちん蒸し ●鶏とれんこんの煮物 ●なすのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,569kcal たんぱく質:68.4g 脂質:44.6g 食塩相当量:10.5g

間食 かすてら饅頭

25

(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 ●黄桃缶 ●ポテトサラダ ●みかん缶 ●パン2種

行事食 秋の彩り御膳

●銀ダラの西京焼き ●煮物 ●お造り ●きのこご飯 ●吸い物 ●二色芋ようかん

夕食 牛肉とごぼうの柳川風 ●長芋の塩昆布和え ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,686kcal たんぱく質:64.7g 脂質:42.2g 食塩相当量:10.7g

間食 蒸しパン

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おかず ●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 ポークカレー ●コールスロー ●りんご ●スープ

夕食 刺身盛り合わせ ●レバーの甘辛煮 ●かぶの梅和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,594kcal たんぱく質:62.1g 脂質:33.7g 食塩相当量:9.0g

間食 米こうじ甘酒とおかき

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 ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

夕食 メバルの煮付け ●卵の花 ●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:57.4g 脂質:36.5g 食塩相当量:9.3g

間食 ほうじ茶プリン

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 オムライス トマトクリームソース ●豆腐サラダ ●れんこんとごぼうのジュース ●スープ

夕食 あじの塩焼き ●海老と野菜の塩炒め ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,567kcal たんぱく質:61.4g 脂質:39.3g 食塩相当量:8.9g

間食 ふんわり焼き



御献立表

2022 11月 22日~30日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



25日 (金)

お献立

- 銀ダラの西京焼き
脂ののった銀ダラに西京味噌を漬け、ふっくらと焼き上げました。
- きのこご飯
きのこをたっぷり使った味わい深い炊き込みご飯です。
- お造り
秋に美味しい甘エビと帆立のお造りです。
- 吸い物
- 煮物
旬の里芋を使用した煮物です。紅葉麩が紅葉を想わせてくれます。
- 二色芋ようかん
鹿児島県産さつま芋を使用した、しっとりなめらかな芋ようかんです。

行事食

秋の彩り御膳

秋を感じさせる彩り豊かな御膳です。

昼食



29日 (火)

肉の日 Meat Day

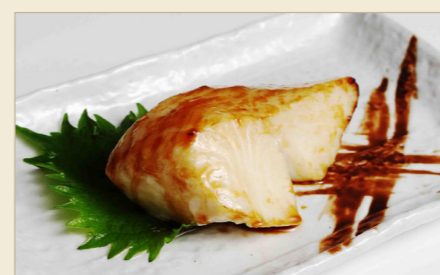
牛ほほ肉の赤ワイン煮

芳醇な香りと酸味のある濃厚な赤ワインソースでじっくりと煮込んでいます。箸で切れるほど柔らかい牛ほほ肉をお楽しみください。

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 牛ほほ肉の赤ワイン煮 ●ブルーベリーヨーグルト ●海老とアボカドのサラダ ●パン2種 ●スープ

夕食 カレイの照り焼き ●大豆の五目煮 ●長芋とオクラの磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:58.4g 脂質:41.8g 食塩相当量:7.0g

間食 洋梨のタルト

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 和風ミルフィーユカツ ●チンゲン菜のおかか ●柿 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 銀ダラの煮付け ●きんぴられんこん ●松前漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,596kcal たんぱく質:55.5g 脂質:37.2g 食塩相当量:8.3g

間食 スイートポテト