

1 (日) SUN		朝食 黒ムツ西京焼き ●紅鮭の三色テリーヌ ●白花豆 ●かになます ●祝酒 ●ゆかりごはん ●吸い物	昼食 行事食 おせち ●お赤飯 ●きんとん ●黒豆 ●伊達巻 ●紅白なます ●数の子 ●昆布巻 ●里芋 ●海老 ●煮しめ ●練切り梅 ●お雑煮	夕食 牛肉野菜炒め ●いんげんのおかか和え ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食 レモンゼリー	エネルギー:1,613kcal たんぱく質:59.9g 脂質:29.9g 食塩相当量:8.4g	
	2 (月) MON		朝食 揚げなすのおろし和え ●かまぼこ ●甘酒 ●にしん甘酢漬 ●黒豆 ●発芽玄米ご飯 ●吸い物	昼食 行事食 ニューイヤーランチ ●金目鯛のポワレ ●7種の野菜キッシュ ●ミートローフ ●パン ●カリフラワーマリネ ●スープ ●ミルクプリン	夕食 鶏団子鍋 ●さつま芋のレモン煮 ●ブロッコリーの白和え ●ご飯	間食 最中	エネルギー:1,629kcal たんぱく質:56.5g 脂質:52.9g 食塩相当量:7.2g
3 (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 ジャガベーコン ●食パン ●カニ風味サラダ ●ポターージュ	昼食 白身魚と野菜の甘酢あん ●カリフラワーの柚子胡椒 ●白菜のお浸し ●ご飯 ●味噌汁	夕食 牛丼 ●五目豆腐 ●パイン缶 ●味噌汁	間食 蒸しパン	エネルギー:1,630kcal たんぱく質:54.0g 脂質:47.2g 食塩相当量:9.1g
4 (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 豚の生姜焼き ●ピーマン炒め煮 ●りんご ●ご飯 ●味噌汁	夕食 鯛の塩焼き ●筑前煮 ●小松菜の辛子和え ●帆立ご飯 ●味噌汁	間食 人形焼	エネルギー:1,646kcal たんぱく質:62.0g 脂質:42.1g 食塩相当量:9.7g
5 (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	昼食 タラのグリル ねぎソース ●キウイヨーグルトと緑野菜のジュース ●いんげんのバターソテー ●ご飯 ●スープ	夕食 ジャガ芋と鶏の煮物 ●揚げなすの田楽 ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁	間食 チーズパウンドケーキ	エネルギー:1,554kcal たんぱく質:62.2g 脂質:34.4g 食塩相当量:6.8g
6 (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 ●食パン	昼食 しょう油とかつおが香る焼きうどん ●ブロッコリーの胡麻和え ●マンゴー ●味噌汁	夕食 沖目鯛の山椒焼き ●かぼちゃの煮物 ●小松菜の磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁	間食 カステラ	エネルギー:1,546kcal たんぱく質:57.8g 脂質:50.0g 食塩相当量:8.6g
7 (土) SAT		朝食 さつま揚げの煮物 ●里芋の含め煮 ●昆布巻 ●七草粥 ●味噌汁	昼食 油淋鶏 ●春雨サラダ ●白桃缶 ●ご飯 ●スープ	夕食 いわしのみぞれ煮 ●なす利休煮 ●うぐいす豆 ●ご飯 ●豚汁	間食 二色練りようかん	エネルギー:1,542kcal たんぱく質:58.6g 脂質:32.3g 食塩相当量:7.8g	



御献立表

OKONDATE

2023
1月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



行事食 おせち 新年の始まりはおせちで。一品一品を縁起物に見立てた料理で今年1年の健康と幸福をお祈りします。

- お赤飯 邪気払い
- きんとん 金運・勝負運
- 黒豆 元気に働く
- 伊達巻 学業成就



1日 (日)

- お雑煮 心も体も温まる ホットするお雑煮です。
- 練切り梅
- 煮しめ 家族仲良く
- 海老 健康長寿



2日 (月)
行事食
ニューイヤーランチ

新年を祝う彩り豊かなメニューをご用意しました。

MENU

- 金目鯛のポワレ
マッシュルームの風味豊かなソースと、春菊のほろ苦さが絶妙なソース、2種でお楽しみいただけます。
- 3種のオードブル
野菜キッシュ、ミートローフ、カリフラワーマリネの3種が楽しめます。
- パン
- スープ
大根、人参、セロリ、ベーコンが入った具沢山のスープです。
- デザート
ミルクプリンにいちごソースをかけました。

季節のメニュー

七草粥
早春にいち早く芽吹く“春の七草”は邪気を払うといわれ、最初の節句である1月7日に食べることで無病息災を願うようになりました。




ラヴィーレのこだわり 行事食

季節の行事やお祭りの時にごちそうを食べるといふ、行事と食事には深い結びつきがあります。季節の変わり目や人生の節目、農作物がたくさん実ること、健康でいられること。そして何よりご家族含めた皆さまに幸せが訪れることを料理に込め願ってきました。季節を感じる旬の食材と栄養バランスに優れた健康的な行事食をぜひお楽しみください。

※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 (日) SUN



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 ●ポロニアソーセージ ●食パン ●スープ
昼食	なすとひき肉のスパイスカレー ●コールスロー ●バナナ ●スープ	間食	プリン
夕食	黒ムツの塩こうじ焼き ●牛肉と大根煮 ●長芋の梅和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,622kcal たんぱく質:53.8g 脂質:44.0g 食塩相当量:9.1g


9 (月) MON 成人の日



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
昼食	舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●かぼちゃとベーコン炒め ●野菜ジュース ●パン2種 ●スープ	間食	黒糖ほうじ茶 ロールケーキ
夕食	鶏とキャベツの味噌炒め ●卵の花 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁		

エネルギー:1,558kcal たんぱく質:56.2g 脂質:46.2g 食塩相当量:8.4g


10 (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 ●ウインナー ●食パン ●スープ
昼食	鮭の塩焼き ●ひじきの煮物 ●菜の花の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁	間食	ピーチゼリー
夕食	牛肉炒め ●大豆の五目煮 ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,567kcal たんぱく質:55.4g 脂質:41.7g 食塩相当量:7.6g


11 (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	きつねそば ●太巻き ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●みかん	間食	お汁粉
夕食	和風ハンバーグ おろしポン酢ソース ●ピーマンの塩昆布和え ●白胡麻豆腐 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,636kcal たんぱく質:61.8g 脂質:32.9g 食塩相当量:10.4g


12 (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 ●ポタージュ
昼食	鶏ももの照り焼き ●きゅうりと焼き穴子の酢の物 ●りんご ●ご飯 ●味噌汁	間食	いちごミルク プリン
夕食	金目鯛の煮付け ●田楽味噌大根煮 ●白菜と人参の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,606kcal たんぱく質:60.9g 脂質:40.5g 食塩相当量:8.3g


13 (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	八宝菜 ●春巻き ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	間食	紅茶の シフォンケーキ
夕食	鯖の塩焼き ●さつま芋のレモン煮 ●春菊と湯葉のお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,640kcal たんぱく質:60.5g 脂質:47.7g 食塩相当量:7.4g

14 (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	宮崎名物! チキン南蛮 ●ピーマン炒め煮 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁	間食	抹茶生どらやき
夕食	おでん ●長芋の肉味噌がけ ●いんげんの白和え ●茶飯		

エネルギー:1,647kcal たんぱく質:55.3g 脂質:44.6g 食塩相当量:8.5g



御献立表

OKONDATE

2023
1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



9日
(月)

黒糖ほうじ茶ロールケーキ 間食
厨房スタッフの手作りロールケーキ!
ふわふわのスポンジを黒糖クリームで包みました。
口の中で広がる、ほうじ茶の香りをお楽しみください。



11日
(水)

お汁粉 間食
日本古来の年中行事「鏡開き」。
正月に床の間に飾った鏡餅をおろし、
無病息災を祈っていただきます。

栄養士のひとこと

明けましておめでとうございます。お正月といえば「おせち」。そんなおせちと一緒に食べられることのお雑煮には地域によって入っている餅の形が異なるといわれています。日本の餅はもともと丸い形をしていました。角餅の由来は諸説ありますが、江戸時代に平たく伸ばした餅を切り分ける方法が生み出され、これが角餅になりました。角餅は運搬に便利なことから、江戸から徐々に広まっていったとされています。2023年も、皆様に喜んでいただけるお食事を真心込めてお届けしたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



バイヤーのひとこと



【春菊】
春菊は名前の通り、菊の一種です。春に黄色い花が咲く菊ということから春菊と呼ばれるようになりました。香りが強いということもあって、好みで分かれやすい春菊。冬の鍋物にはよく登場しますが、実は鍋料理以外にも積極的に食べたい栄養豊富な食材です。春菊の特徴的な香りは、10種類ほどの香り成分によるもの。これらには胃の働きを促して食欲を刺激したり、清涼感のある香りで集中力を高めたりする効果があるとされています。いずれも熱に弱いので、香り成分を活かしたい場合は生で食べるか、加熱時間を短めにするのがおすすめです。



15

(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 豚ロースの塩こうじ焼き ●なすの揚げだし ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁
夕食 サーモンのけんちん蒸し ●レバーの甘辛煮 ●小松菜の辛子和え ●小豆粥 ●味噌汁
エネルギー:1,543kcal たんぱく質:65.2g 脂質:43.4g 食塩相当量:8.4g

間食 チョコレートプリン

16

(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 季節の天ぷら ●筑前煮 ●洋梨缶 ●ご飯 ●味噌汁
夕食 肉豆腐 ●長芋とオクラの磯辺和え ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●いわしつみれの味噌汁
エネルギー:1,687kcal たんぱく質:58.0g 脂質:37.5g 食塩相当量:8.2g

間食 米こうじ甘酒とせんべい

17

(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 ●焼きたてクロワッサン
昼食 カレイの煮付け ●牛肉の煮物 ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁
夕食 鶏もも肉の味噌漬焼き ●焼きなすの浸し ●りんご ●ご飯 ●吸い物
エネルギー:1,554kcal たんぱく質:69.1g 脂質:32.1g 食塩相当量:8.0g

間食 豆乳プリン

18

(水) WED

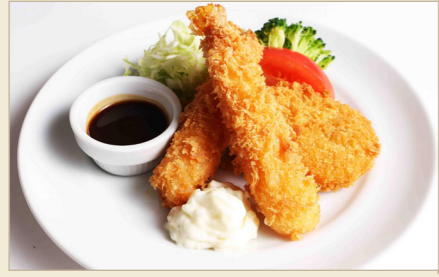


和朝食 車麩の煮物 ●温泉卵 ●鮭そぼろ
洋朝食 オムレツ ●ボロニアソーセージ ●食パン ●スープ
昼食 豚ヒレ肉のピカタ ●季節野菜 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁
夕食 巻き寿司 ●鶏とれんこんの煮物 ●ほうれん草のピーナツ和え ●味噌汁
エネルギー:1,578kcal たんぱく質:62.7g 脂質:43.4g 食塩相当量:10.0g

間食 アーモンドケーキ

19

(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 海老フライとかぼちゃコロッケ ●きゅうりと蒸し鶏の生姜和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁
夕食 肉じゃが ●大根の柚子味噌 ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁
エネルギー:1,649kcal たんぱく質:57.1g 脂質:36.9g 食塩相当量:9.2g

間食 紅茶ゼリー

20

(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 クリームシチュー ●豆腐サラダ ●キウイ ●パン2種
夕食 がんと冬野菜の炊き合わせ ●にしん甘露煮 ●味付とろろ ●ご飯 ●味噌汁
エネルギー:1,568kcal たんぱく質:58.7g 脂質:45.8g 食塩相当量:8.6g

間食 黒棒

21

(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 ●ウィンナー ●食パン ●スープ
昼食 東京醤油ラーメン ●シューマイ ●海老と野菜の塩炒め ●バナナ
夕食 サーモンと野菜の味噌煮 ●揚げなすの南蛮漬 ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●吸い物
エネルギー:1,541kcal たんぱく質:59.4g 脂質:42.3g 食塩相当量:10.1g

間食 バームクーヘン



御献立表

OKONDATE

2023 1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



15日 (日)

小豆粥

小正月に小豆粥をご用意しました。小豆の朱色は、一年の邪気を払い、健康を祈る伝統的な習わしです。



夕食



20日 (金)

冬野菜の炊き合わせ

冬が旬で、甘みを増した長ねぎを入れた炊き合わせです。長ねぎは体を温め疲労を回復するといわれています。



夕食



18日 (水)

季節の野菜 (蕪・人参)

蕪と人参を蒸しあげて栄養と美味しさをギュッと閉じ込めました。コクのあるドレッシングと一緒に召し上がり下さい。

昼食

スマイルレシピ

インフルエンザの流行のピークは1~2月頃とされています。感染症に負けないための体力づくりには、体に必要なエネルギーやたんぱく質、ビタミンやミネラルなどの栄養素をバランス良く摂り、免疫力をアップすることが大切です。高齢者の方の免疫アップをサポートするオリジナルレシピを紹介しています。ぜひご覧ください！



※レシピはこちらから



22

(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 トマトクリームソース ●いんげんのバターソテー ●りんご ●スープ

夕食 メバルの煮付け ●牛肉とごぼう煮 ●卵の花 ●ご飯 ●味噌汁

間食 ゆず茶ゼリー

エネルギー:1,592kcal たんぱく質:53.7g 脂質:41.4g 食塩相当量:9.8g

23

(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 麻婆豆腐 ●海老シューマイ ●春雨サラダ ●ご飯 ●スープ

夕食 あじのムニエル ポン酢ソース ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

間食 黒ごまプリン

エネルギー:1,535kcal たんぱく質:57.7g 脂質:32.8g 食塩相当量:9.4g

24

(火) TUE



和朝食 赤魚の粕漬け焼き ●味海苔 ●かぼちゃのそぼろあん ●カリフラワー甘酢漬

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 鯖の味噌煮 ●ちくわと昆布の煮物 ●オクラと長芋のおかか和え ●ご飯 ●吸い物

夕食 ハンバーグ デミグラスソース ●グリーンサラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

間食 酒饅頭 黒豆茶

エネルギー:1,586kcal たんぱく質:56.0g 脂質:40.5g 食塩相当量:6.8g

25

(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 ●ポロニアソーセージ ●食パン ●ポターージュ

昼食 天丼 ●高野豆腐 ●みかん ●赤だし味噌汁

夕食 鶏のさっぱり大根おろしダレ ●ほうれん草の辛子和え ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁

間食 だら焼き

エネルギー:1,662kcal たんぱく質:56.0g 脂質:39.3g 食塩相当量:9.3g

26

(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 ●ごぼうとバナナのジュース ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●スープ

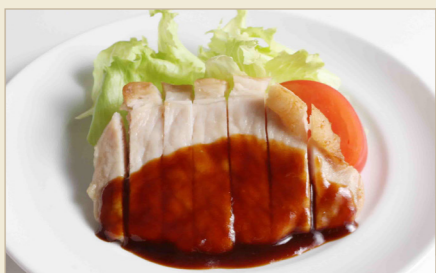
夕食 赤魚のはぶて焼き ●五目豆腐 ●イカと里芋の煮物 ●ご飯 ●味噌汁

間食 エクレア

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:65.8g 脂質:46.0g 食塩相当量:11.0g

27

(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 銀ダラの煮付け ●長芋の白煮 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

夕食 四日市名物!厚切リトンテキ ●かぼちゃの煮物 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁

間食 かすてら饅頭

エネルギー:1,603kcal たんぱく質:59.3g 脂質:36.4g 食塩相当量:7.4g

28

(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 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●いんげんの生姜和え ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 白身魚のとろろ蒸し ●揚げなすの肉味噌がけ ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 クッキーとココア

エネルギー:1,588kcal たんぱく質:67.4g 脂質:35.6g 食塩相当量:7.2g



御献立表

2023 1月 22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

新メニュー New Menu



23日 (月)

れんこんとブロッコリーの和え物

夕食

大豆で作られたマヨネーズを使用した1品で食物繊維2g程度摂れる副菜です。マヨネーズとは異なるあっさりとした味わいをぜひご賞味ください。

肉の日 Meat Day



29日 (日)

ビーフステーキ 赤ワインソース

昼食

大きなお肉を赤ワインをたっぷり使ったデミグラスソースでレストランのような味に! 上品な一皿に仕上げました。

29

(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 ●ウインナー ●トマトパスタ ●食パン ●スープ

昼食 肉の日 ビーフステーキ 赤ワインソース ●きのこサラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

夕食 さわらの南蛮煮 ●もやしとハムのお浸し ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒糖饅頭とぜんべい

エネルギー:1,674kcal たんぱく質:55.8g 脂質:47.3g 食塩相当量:9.0g

30

(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 サンドイッチ ●サラダ ●野菜ジュース ●スープ

夕食 ブリ大根 ●牛肉の煮物 ●白菜の梅和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 ふんわりワッフル

エネルギー:1,536kcal たんぱく質:63.7g 脂質:49.7g 食塩相当量:9.2g

31

(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 ポークカレー ●コールスロー ●プルーンヨーグルト ●スープ

夕食 カレイの照り焼き ●大豆の五目煮 ●長芋の肉味噌がけ ●ご飯 ●赤だし味噌汁

間食 安納芋のパウンドケーキ

エネルギー:1,611kcal たんぱく質:57.4g 脂質:39.7g 食塩相当量:8.5g