

1 (水) WED		和朝食 はんぺん玉子とじ ●なすの揚げ浸し ●つぼ漬 昼食 青椒肉絲 ●餃子 ●キウイ ●ご飯 ●スープ 夕食 あじの煮付け ●かぼちゃのそぼろあん ●カリフラワーの柚子胡椒 ●赤飯 ●味噌汁 間食 米こうじ甘酒とせんべい エネルギー:1,555kcal たんぱく質:59.2g 脂質:27.7g 食塩相当量:9.6g	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
2 (木) THU		和朝食 ブリの照り焼き ●さつま芋の甘煮 ●梅干 昼食 カレーと冬野菜のおろし煮 ●いんげんの白和え ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁 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 ●大豆の五目煮 ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁 間食 二色練りようかん エネルギー:1,643kcal たんぱく質:63.9g 脂質:33.1g 食塩相当量:7.5g	洋朝食 野菜オムレツ ●ミートボール ●食パン ●スープ
3 (金) FRI		和朝食 赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬 ●納豆 昼食 肉じゃが ●ピーマン炒め煮 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁 夕食 巻き寿司 ●揚げなすの南蛮漬 ●ほうれん草のピーナツ和え ●豚汁 間食 甘納豆 エネルギー:1,537kcal たんぱく質:59.6g 脂質:29.9g 食塩相当量:9.6g	洋朝食 ミネストローネ ●タラモサラダ ●みかん缶 ●パン2種
4 (土) SAT		和朝食 目玉焼き ●がんもの含め煮 ●しば漬 昼食 食べる健康 世界対がんデー ●チキンソテー トマトソース ●バーニャカウダ ●豆乳ほうれん草ジュース ●ターメリックライス ●キャベツとあさりのスープ ●オレンジ 夕食 金目鯛の煮付け ●春雨の酢の物 ●オクラと長芋のおかか和え ●ご飯 ●味噌汁 間食 蒸しパン エネルギー:1,655kcal たんぱく質:66.8g 脂質:48.6g 食塩相当量:7.4g	洋朝食 オムレツ ●ポロニアソーセージ ●クリームパスタ ●食パン ●スープ
5 (日) SUN		和朝食 さつま揚げの煮物 ●里芋の含め煮 ●昆布巻 昼食 焼きそば ●なす利休煮 ●洋梨缶 ●スープ 夕食 鮭の塩焼き ●五目豆腐 ●もやしと水菜の梅和え ●ご飯 ●味噌汁 間食 紅茶ゼリー エネルギー:1,552kcal たんぱく質:54.5g 脂質:49.7g 食塩相当量:11.1g	洋朝食 ウインナー玉子巻 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ
6 (月) MON		和朝食 赤魚みぞれ煮 ●きんぴらごぼう ●ふりかけ 昼食 沖目鯛の山椒焼き ●小松菜のおかか ●季節野菜 ●ご飯 ●味噌汁 夕食 鶏団子鍋 ●イカと里芋の煮物 ●ふき味噌 ●ご飯 間食 バームクーヘン エネルギー:1,540kcal たんぱく質:53.5g 脂質:37.4g 食塩相当量:7.5g	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
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 昼食 季節の天ぷら ●筑前煮 ●マンゴー ●ご飯 ●赤だし味噌汁 夕食 豚ヒレ肉のピカタ ●ひじきの煮物 ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁 間食 最中黒豆茶 エネルギー:1,602kcal たんぱく質:58.8g 脂質:32.9g 食塩相当量:7.6g	洋朝食 パンプキンオムレツ ●ウインナー ●食パン ●スープ

SOMPOのキッチン

御献立表

OKONDATE

2023
2月
1日~7日

キッチンからのお知らせKitchen Information

食べる健康 世界対がんデー

4日(土)

抗酸化作用のある食材をふんだんに使用しました。野菜たっぷり、塩分控えめで華やかさにもこだわりました。

昼食

MENU

●チキンソテー トマトソース

ソースに白いんげん豆のペーストを加えることで、自然な甘みを出しました。添えのブロッコリースプラウトに含まれるスルフォラファンは、抗酸化作用があるとされています。

●ターメリックライス

カレー風味のご飯です。

●豆乳ほうれん草ジュース

旬の色鮮やかなほうれん草をまるやかで飲みやすいジュースにしました。

●キャベツとあさりのスープ

キャベツの甘みとあさりの旨味がたっぷりのスープです。

●バーニャカウダ

ニンニクソースにヨーグルトを混ぜることで塩分を控え、まるやかに仕上げています。

●オレンジ

季節のメニューSeasonal Menu

巻き寿司

3日(金)

恵方巻にちなみ、巻き寿司を提供いたします。今年の方角は「南南東」です♪

夕食

甘納豆

3日(金)

節分といえば、豆まき！昔懐かしく彩り鮮やかな豆菓子、甘納豆をご用意しました。

間食

ラヴィーレのこだわり 寿司

今月はみなさんから人気の「巻き寿司」をご用意します。にぎり寿司と違い、巻き寿司は一個でさまざまな味を楽しめますので味に飽きがきませんよね。巻き寿司のルーツは当時の発酵寿司でご飯の外に魚を巻く棒寿司だと言われています。中の具材だけではなく「巻く素材」にもこだわりました。海苔巻き、卵巻き、稲荷寿司の3種を食べ比べていただくことで巻き寿司の奥深さも一緒に味わってください。

※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させていただきます。

※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 いわたしの梅煮 ●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 チョコレート プリン
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 ●ポタージュ	間食 チーズ パウンドケーキ
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	間食 京わらび餅
11 (土) SAT 建国記念の日		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 クッキーと ココア
12 (日) SUN		和朝食 つくねの照り焼き ●冬瓜のあんかけ ●オクラの胡麻和え 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 どらやき
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 ●白花生 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	間食 かすてら饅頭
14 (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 ●かぼちゃサラダ ●みかん缶 ●焼きたてクロワッサン	間食 チョコレート ムースケーキ



御献立表

OKONDATE

2023
2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



14日
(火)

チョコレート ムースケーキ

間食

2月14日はバレンタインデーです。
ホームで手作りした濃厚な
チョコレートケーキです。

新メニュー New Menu



8日
(水)

黒ムツのかぶら蒸し

夕食

冬に旬を迎える脂ののった黒ムツに擦り下ろした
かぶをのせて蒸し、あんをかけました。黒ムツの
旨みを閉じ込めて風味よく仕上がっています。

肉の日 Meat Day



9日
(木)

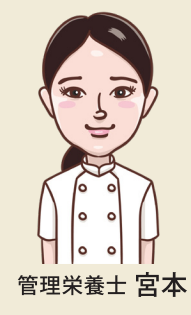
ビーフシチュー

昼食

じっくり煮込み、牛肉の旨みと野菜の甘みが
味わえるビーフシチューです。洋食屋さんの
メニューをイメージした一品です。

栄養士のひとこと

2月14日はバレンタインデーです。世界各地では花を贈るフラワーバレンタインが広く行われていますが、日本ではバレンタインデーの贈り物と言えばチョコレートが一般的ですね。美味しいだけでなく、毎年開催されている「チョコレート・ココア国際栄養シンポジウム」ではマグネシウム給源としてのチョコレートの可能性や、医療現場におけるチョコレートの応用の広がりについて講演されています。様々な方面で注目を集めているチョコレートを今年も手作りのチョコレートムースケーキにしてバレンタインデーの日にご用意致します。ホームのキッチンスタッフの想いが詰まったケーキをどうぞお楽しみに！



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
●ボロニアソーセージ ●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 ●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
さわらの南蛮煮
●汲み上げ湯葉 ●大根の柚子味噌 ●ご飯 ●味噌汁

間食
安納芋の
パウンドケーキ

エネルギー:1,540kcal たんぱく質:63.6g 脂質:48.8g 食塩相当量:8.9g

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

行事食
如月御膳
●刺身盛り合わせ ●合鴨のロースト ●煮物 ●黒豆の白和え
●ゆかりごはん ●菜の花のお吸い物 ●梅ゼリー

夕食
豚ロース肉の味噌漬け焼き
●いんげんの生姜和え ●松前漬 ●ご飯 ●吸い物

間食
黒棒

エネルギー:1,619kcal たんぱく質:64.5g 脂質:35.8g 食塩相当量:9.2g

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
白身魚と野菜の甘酢あん
●ちくわと昆布の煮物 ●田楽味噌大根煮 ●ご飯 ●味噌汁

夕食
牛肉炒め
●チンゲン菜のおかか ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁

間食
コーヒーゼリー

エネルギー:1,678kcal たんぱく質:54.2g 脂質:49.8g 食塩相当量:9.2g

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
●ウインナー ●食パン ●スープ

昼食
麻婆なす
●海老シューマイ ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

夕食
刺身盛り合わせ
●五目豆腐 ●キャベツと人参の生姜和え ●ご飯 ●味噌汁

間食
カステラ

エネルギー:1,572kcal たんぱく質:59.9g 脂質:35.4g 食塩相当量:7.4g

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 ●チキンナゲット
●カニ風味サラダ ●食パン ●スープ

昼食
オムライス ハヤシソース
●サラダ ●野菜ジュース ●スープ

夕食
メバルの煮付け
●湯葉の酢の物 ●揚げなすの肉味噌がけ ●ご飯 ●味噌汁

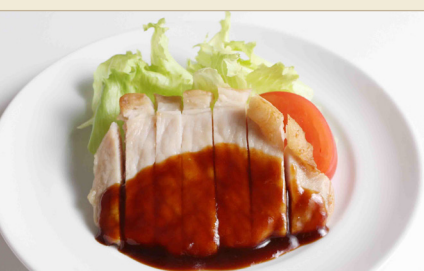
間食
アーモンド
ケーキ

エネルギー:1,695kcal たんぱく質:59.5g 脂質:49.7g 食塩相当量:9.5g

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 ●ミートボール
●マカロニサラダ ●食パン ●スープ

昼食
四日市名物!厚切りトンテキ
●切干大根煮 ●いちご ●ご飯 ●味噌汁

夕食
いわしのみぞれ煮
●筑前煮 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁

間食
黒糖饅頭と
じゃこせんべい

エネルギー:1,611kcal たんぱく質:63.2g 脂質:32.2g 食塩相当量:8.8g

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 ●タラモサラダ
●ヨーグルト ●焼きたてハムマヨパン

昼食
海老チリ
●シューマイ ●白桃缶 ●ご飯 ●スープ

夕食
肉豆腐
●イカとチンゲン菜の塩炒め ●きゅうりぬか漬 ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

間食
いちごミルク
プリン

エネルギー:1,671kcal たんぱく質:59.4g 脂質:44.4g 食塩相当量:8.4g

SOMPO
キッチン

御献立表
OKONDATE

2023
2月
15日~21日

キッチンからのお知らせ
Kitchen Information

行事食
如月御膳
春の訪れが感じられる
和食御膳をご用意しました。
彩り豊かな春の味覚を
お楽しみください。





16日
(木)

お献立

●刺身盛り合わせ(まぐろ・帆立)
お刺身の定番まぐろと帆立の
盛り合わせです。

●梅ゼリー
梅の香りと甘酸っぱさが広がるゼリー。
さっぱりとお召し上がりいただけます。

●お吸い物
ゆず香る菜の花と
胡麻豆腐のお吸い物です。

●焼き物
冬にかけて脂がのる合鴨は
長葱との相性抜群です。

●煮物
里芋、人参、椎茸を
上品な味に仕上げました。

バ イ ヤ ー の ひ と こ と



【里芋】
インドからマレーシアにかけて南アジアが原産地。現在南アジアに存在するタロイモが里芋の原種だと言われています。そこから寒さに適応した品種が中国を経て日本の縄文時代に伝来しました。芋の種類の中にジャガイモやサツマイモがあると思うのですが、これらは江戸時代から食べられ始めた芋です。それに比べ里芋は縄文時代から食べられていて、他の芋と比べると歴史の差を感じます。縄文時代、里芋をどんな調理で食べていたのでしょうか?里芋は親芋を囲むように子芋、孫芋が育つため、子孫繁栄の象徴ともされ、縁起がいい食材として正月料理の定番食材となっています。里芋を食べているとまれに「ごりっ」っとしたものに当たりますね。孫芋にはそのような「ごり芋」が少ないようです。



担当 今村

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 スクランブルエッグ ●ボロニアソーセージ ●食パン ●ポタージュ	間食 抹茶大納言 パウンドケーキ
昼食 味わい紀行 秋田県 ●きりたんぼ鍋 ●とんぶり豆腐 ●アスパラのいぶりがっこソース ●ちょろぎ ●しょつつる茶飯 ●木苺とかりんのゼリー			
夕食 カレイの照り焼き ●牛肉の煮物 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,571kcal たんぱく質:55.2g 脂質:31.1g 食塩相当量:8.4g			
23 (木) THU 天皇誕生日		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	間食 人形焼
昼食 和風だしの効いたカレーうどん ●海老とアボカドのサラダ ●キウイ			
夕食 サーモンのけんちん蒸し ●きんぴられんこん ●揚げなすの南蛮漬け ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,590kcal たんぱく質:59.7g 脂質:48.0g 食塩相当量:9.2g			
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	間食 ゆず茶ゼリー
昼食 鰻と玉子の二色丼 ●イカと里芋の煮物 ●りんご ●味噌汁			
夕食 牛肉野菜炒め ●卵の花 ●かぼちゃの煮物 ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,576kcal たんぱく質:63.2g 脂質:32.7g 食塩相当量:8.5g			
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	間食 シュークリーム
昼食 豚の生姜焼き ●きゅうりと焼き穴子の酢の物 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁			
夕食 刺身盛り合わせ ●牛肉とごぼう煮 ●玉子豆腐 ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,620kcal たんぱく質:63.3g 脂質:48.2g 食塩相当量:8.4g			
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 ●ウインナー ●トマトパスタ ●食パン ●スープ	間食 紅茶の シフォンケーキ
昼食 クリームシチュー ●アーモンドと緑野菜のジュース ●いんげんのバターソテー ●パン2種			
夕食 ブリ大根 ●かぼちゃのそぼろあん ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,566kcal たんぱく質:58.8g 脂質:48.7g 食塩相当量:8.5g			
27 (月) MON		和朝食 赤魚の西京焼き ●白花豆 ●きんぴらごぼう ●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	間食 スイーツ 盛り合わせ
昼食 タラのグリル ねぎソース ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●いちご ●ご飯 ●スープ			
夕食 八宝菜 ●春巻き ●大根ナムル ●ご飯 ●スープ エネルギー:1,684kcal たんぱく質:64.1g 脂質:42.6g 食塩相当量:7.5g			
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 ●ポタージュ	間食 酒饅頭
昼食 鯖の塩焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁			
夕食 そぼろ三色丼 ●かぶのかにあんかけ ●チンゲン菜のおかか ●味噌汁 エネルギー:1,568kcal たんぱく質:55.8g 脂質:42.9g 食塩相当量:8.3g			



御 献 立 表

OKONDATE

2023
2月
22日~28日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information



22日
(水)

味わい紀行 秋田県 昼食

雄大な山々や日本海などの自然、
県内各地でみられる多彩な祭りや
伝統文化がある秋田県。
そんな秋田県で親しまれている
郷土料理をご用意致しました。



お献立

- きりたんぼ鍋
秋田県北部の郷土料理です。比内地鶏を出汁と肉団子に使用し、きりたんぼと共に煮込みました。
- とんぶり豆腐
秋田では身近な食材であるとんぶりは、その見た目と食感から「畑のキャビア」と呼ばれています。豆腐と共にお召し上がり下さい。
- アスパラのいぶりがっこソースがけ
秋田弁の「いぶる」燻る「がっこ」漬物が名前の由来です。こちらをソースにしました。
- ちょろぎ酢漬け
漢字で「長老喜」と書き、長寿を願う縁起物で秋田の特産です。
- しょつつる茶飯
県魚の「ハタハタ」から作られる調味料のしょつつるを使用した茶飯です。
- 木苺とかりんのゼリー
秋田県を代表するフルーツ2種を使用したゼリーです。



27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。

ス マ イ ル レ シ ピ

最近食事量が少なくないませんか？高齢者にとって最大の栄養の問題は、エネルギーとたんぱく質が不足する「低栄養」です。
健康なからだを維持し活動するのに必要なたんぱく質などの五大栄養素が摂れる、コンビニやスーパーなどで手に入る身近な食材を組み合わせた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

