

(土)
SAT



和朝食	赤魚みぞれ煮 ●さつま芋の甘煮 ●絹揚げとオクラのそぼろあん ●つぼ漬	洋朝食	オムレツ ●タラモサラダ ●食パン ●スープ
昼食	海老フライとかぼちゃコロック ●白菜のお浸し ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁		間食 黒棒
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ピーマンの塩昆布和え ●赤飯 ●味噌汁		

(日)
SUN



和朝食	揚げ豆腐 ●切干大根煮 ●ふりかけ	スクランブルエッグ ●ウインナー ●食パン ●スープ
昼食	麻婆なす ●餃子 ●バナナ ●ご飯 ●スープ	間食 クッキー ココア
夕食	カレーの煮付け ●キャベツの胡麻和え ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁	

(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 ●焼きたてクロワッサン	●黄桃缶	
	鶏ももの照り焼き ●いんげんのおかか和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁			間食	かぼちゃ ババロア
夕食	鯖の塩焼き ●大豆ひじき煮 ●もやしとハムのお浸し ●ご飯 ●味噌汁				

(火)
TUE



和朝食	車麩の煮物 ●オクラの胡麻和え ●たらこ	洋朝食 じゃがべーコン ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポターージュ
昼食	行事食 5周年特別御膳 ●活メ穴子ちらし寿司 ●車海老と野菜の天ぷら ●冷やし煮物 ●胡麻豆腐 ●なすの鴨田楽 ●吸い物 ●Thank youプリン	
夕食	牛肉炒め ●きゅうりとカニの酢の物 ●松前漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食 酒饅頭
エネルギー：1,707kcal たんぱく質：58.0g 脂質：37.3g 食塩相当量：10.0g		

(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
	メバルの煮付け ●れんこんと昆布の煮物 ●洋梨缶 ●ご飯 ●味噌汁		間食 黒ごまプリン
夕食	豚ロースの塩こうじ焼き ●ほうれん草のピーナツ和え ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

(木)
THU



和朝食	ブリの照り焼き ●さつま芋の甘煮 ●梅干	洋朝食	目玉焼き ●ミートボール ●食パン ●スープ
昼食	冷やし鴨南蛮そば ●太巻き ●大豆の五目煮 ●パイナップル		
夕食	サーモンのけんちん蒸し ●イカと里芋の煮物 ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食	黒糖饅頭と せんべい

(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	豚ロース肉の味噌漬け焼き ●白菜と人参の胡麻和え ●ご飯 ●そうめんのお吸い物	●たくあん	間食 カステラ
夕食	太刀魚の紹興酒蒸し ●もやしナムル ●スイカ ●ご飯 ●スープ		
エネルギー:1,621kcal たんぱく質:65.3g 脂質:44.8g 食塩相当量:6.9g			



御 献 立 表
OKONDATE

7月 2023
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

A large, stylized orange '5' with a banner wrapped around its base that reads '5TH ANNIVERSARY' in white capital letters.

行事食
5周年
特別御膳

SOMPOケア5周年を記念して
日頃からの感謝の気持ちを御膳にしました♪



昼食

お献立

● **活メ穴子ちらし寿司** 活メの新鮮な穴子をふっくらと煮あげ、彩り豊かな食材を散りばめました。

● **車海老と野菜の天ぷら**

ぷりぷりの車海老をサクッと揚げ、大葉・さつま芋・ピーマンと盛り合わせました。

● **冷やし煮物** ミニトマト・かぼちゃ・スナップエンドウの夏野菜をさっぱりと。

● **胡麻豆腐** もっちりとした食感の胡麻豆腐をわさび醤油でどうぞ。

● **なすの鴨田楽** 夏が旬のなすを油で揚げてジューシーに仕上げ、鴨肉を入れた田楽味噌をのせ、香ばしく焼き上げました。

● 吸い物

● Thank you プリン 日頃からの感謝
の気持ちをマンゴープリンにのせました♡

こだわり 科学の食事① だしの相乗効果

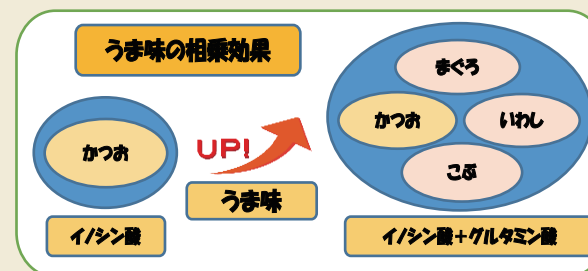
The diagram illustrates the concept of 'Umami' (うま味) as a balanced combination of various tastes. It shows a progression from basic tastes to a complex umami flavor through the addition of specific ingredients.

Basic Tastes: The top row lists five basic tastes: 甘味 (Sweet), 酸味 (Sour), 塩味 (Salty), 苦味 (Bitter), and 旨味 (Umami). The text states that these are the foundation of flavor.

Umami Ingredients: The bottom row shows the ingredients that contribute to umami: かつお (Katsuobushi), まぐろ (Maguro), いわし (Iwashi), and こんぶ (Konbu). These are grouped under the label 'イノシン酸 + グルタミン酸' (Inosinic acid + Glutamic acid).

Umami Effect: A red arrow labeled 'UP!' points from the ingredients to the final umami state, indicating an enhancement or 'boost' in flavor.

Final Umami State: The bottom right shows the final state where the ingredients are combined, resulting in a balanced and delicious umami flavor, labeled 'イノシン酸 + グルタミン酸'.



※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 (土) SAT		和朝食目玉焼き ●がんもの含め煮 ●しば漬 洋朝食マトウダイのクリームソース ●食パン ●ボロニアソーセージ ●クリームパスタ ●スープ 昼食牛丼 ●なす利休煮 ●ほうれん草の白和え ●味噌汁 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 ●バナナ ●ご飯 ●スープ 間食ところてん エネルギー:1,557kcal たんぱく質:56.1g 脂質:43.5g 食塩相当量:8.3g
9 (日) SUN		和朝食さつま揚げの煮物 ●野菜とツナの炒め煮 ●昆布巻 洋朝食チキンピカタ ●ツナサラダ ●食パン ●スープ 昼食豚の生姜焼き ●オクラのお浸し ●マンゴー ●ご飯 ●いわしつみれの味噌汁 夕食スズキの塩焼き ●五目豆腐 ●小松菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁 間食コーヒーゼリー エネルギー:1,601kcal たんぱく質:60.6g 脂質:42.8g 食塩相当量:9.5g
10 (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 ●黄桃缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてハムマヨパン 昼食宮崎名物!チキン南蛮 ●汲み上げ湯葉 ●水なすの切漬 ●ご飯 ●味噌汁 夕食巻き寿司 ●牛肉の煮物 ●ブロッコリーの胡麻和え ●味噌汁 間食オレンジシャーベット エネルギー:1,560kcal たんぱく質:56.2g 脂質:44.2g 食塩相当量:10.0g
11 (火) TUE		和朝食厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●ゆず大根 洋朝食スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●食パン ●スープ 昼食沖目鯛の山椒焼き ●牛肉とごぼう煮 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁 夕食四日市名物!厚切りトンテキ ●ほうれん草のおかか ●オレンジ ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁 間食どら焼き エネルギー:1,641kcal たんぱく質:61.2g 脂質:48.4g 食塩相当量:7.3g
12 (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 洋朝食チキンのオープン焼き ●トマトパスタ ●食パン ●スープ 昼食ハヤシライス ●ブルーベリーヨーグルト ●コールスロー ●かぼちゃの冷製豆乳ポタージュ 夕食白身魚と野菜の甘酢あん ●高野豆腐 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁 間食ミルクプリン エネルギー:1,665kcal たんぱく質:54.0g 脂質:40.3g 食塩相当量:9.4g
13 (木) THU		和朝食揚げ豆腐 ●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 昼食シェフおすすめ スズキのアクアパッツァ イタリア料理の定番の魚介料理 ●ほうれん草とソーセージのソテー ●バナナ ●パン2種 ●スープ 夕食牛肉野菜炒め ●豆腐のかにあんかけ ●長芋とオクラの磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁 間食バームクーヘン エネルギー:1,550kcal たんぱく質:59.6g 脂質:44.7g 食塩相当量:8.2g
14 (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 昼食ナポリタンスパゲティ ●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 夕食鮭の塩焼き ●小松菜と湯葉の煮浸し ●キャベツの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁 間食バナナのロールケーキ エネルギー:1,550kcal たんぱく質:63.0g 脂質:47.7g 食塩相当量:10.1g

御献立表
OKONDATE

2023
7月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

新メニュー New Menu

12日
(水)

暑い時にもさっぱりと召し上がっていただける冷製ポタージュが登場します。生クリーム、バターは使用せず、豆乳を使用しています。かぼちゃの甘みが引き出されたスープに仕上がっています。

13日
(木)

旬のスズキの旨みと貝の出汁が凝縮された一皿をぜひ堪能ください。

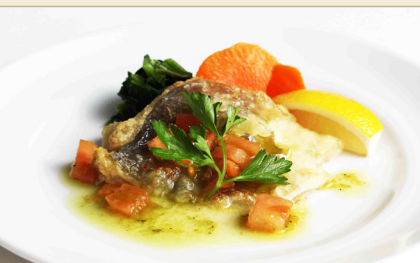
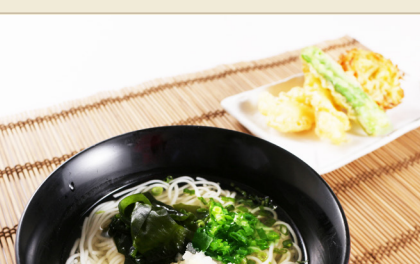
昼食

スズキの
アクアパッツァ

バイヤーのひとこと

今月は季節の魚「スズキ」についてご紹介します。スズキは成長するにつれて呼び名が変わる、俗に言う出世魚です。一年で10cm程度成長し、成魚になるまで5年ほどかかります。関東関西で呼び名は異なりますが60cm以上のものを「スズキ」と呼ぶのは東西共通です。スズキにはDHA(脳細胞の活性化や脳の発達に働きかける)・EPA(血液をサラサラにし、中性脂肪を下げる)ビタミンD(カルシウムの吸収を促進)・ビタミンB群(神経の機能の正常化)など豊富な栄養があります。釣り人からも絶大な人気のあるスズキは、釣って楽しい、食べて美味しい、本当に魅力的なお魚です。夏に旬を迎えるスズキを是非ご賞味下さい。

担当 今村

15 (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 最中
16 (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 ●マカロニサラダ ●白桃缶 ●焼きたてハムマヨパン	間食 京わらび餅
17 (月) MON 海の日		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 ●白豆	洋朝食 チキンピカタ ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポタージュ	間食 かき氷
18 (火) TUE		和朝食 あじの味醂焼き ●梅干 ●大根のそぼろ煮 ●ひじきの煮物	洋朝食 クラムチャウダー ●かぼちゃサラダ ●みかん缶 ●焼きたてハムマヨパン	間食 二色練り ようかん
19 (水) WED		和朝食 車麩の煮物 ●温泉卵 ●ふりかけ	洋朝食 オムレツ ●ボロニアソーセージ ●食パン ●スープ	間食 チーズ パウンドケーキ
20 (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	間食 マンゴープリン
21 (金) FRI		和朝食 だし巻き玉子 ●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	間食 江戸久寿餅 黒豆茶



御献立表

OKONDATE

2023
7月
15日~21日

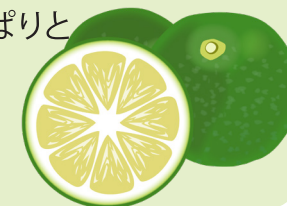
キッチンからのお知らせ Kitchen Information

新メニュー New Menu



すだちそうめん

すだちの爽やかな香りと酸味で
そうめんがより一層さっぱりと
お召上がりいただけます。



昼食



メロンヨーグルト と緑野菜のジュース

1杯で野菜40g相当が摂れるジュースです。
メロンや緑野菜の風味を活かしつつ、
ヨーグルトを合わせて飲みやすくしました。

昼食

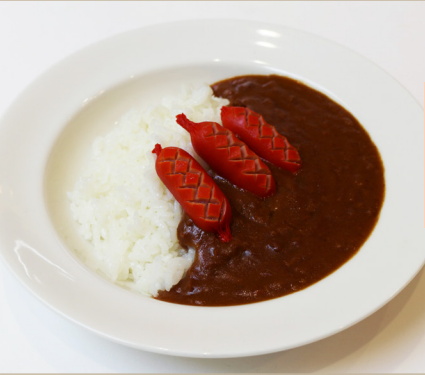
栄養士のひとこと



暑さもいよいよ本番となって、夏野菜がおいしい季節になりました。夏野菜には紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また水分やカリウムも多く含んでおり、水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により、熱をもった体を冷ましてくれる働きもあります。まだまだ暑い日が続きますが、夏野菜を食べて元気に夏を過ごしましょう。



管理栄養士 宮本

22 (土) SAT		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 ●スープ ●食パン	●食パン
		昼食 新定番 そんなのカレー ラヴィーレの新定番! 古き良き時代のカレー ●コールスロー ●オレンジ ●スープ 間食 紅茶の シフォンケーキ	
		夕食 ウロコマグロの西京焼き ●レバーの甘辛煮 ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●吸い物 エネルギー:1,620kcal たんぱく質:58.9g 脂質:46.3g 食塩相当量:9.7g	
23 (日) SUN		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 ●食パン	●食パン
		昼食 豚ヒレ肉のピカタ ●白菜の生姜和え ●洋梨缶 ●ご飯 ●味噌汁 間食 バニラアイス	
		夕食 赤魚のはぶて焼き ●鶏とれんこんの煮物 ●ピーマンの塩昆布和え ●とうもろこしご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,540kcal たんぱく質:65.9g 脂質:33.5g 食塩相当量:7.5g	
24 (月) MON		和朝食 肉団子と白菜煮 ●油揚げとぜんまい煮 ●昆布巻 洋朝食 スパニッシュオムレツ ●食パン ●食パン	●食パン
		昼食 冷やし中華 ●シューマイ ●バナナ 間食 米こうじ甘酒 とせんべい	
		夕食 鶏とキャベツの味噌炒め ●卵の花 ●なすの揚げだし ●ご飯 ●吸い物 エネルギー:1,583kcal たんぱく質:56.8g 脂質:36.2g 食塩相当量:11.5g	
25 (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 ●ヨーグルト	●ヨーグルト
		昼食 親子丼 ●さつま芋のレモン煮 ●キウイ ●味噌汁 間食 人形焼	
		夕食 銀ダラの煮付け ●筑前煮 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,622kcal たんぱく質:62.1g 脂質:33.9g 食塩相当量:8.6g	
26 (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 ●ポロニアソーセージ ●食パン ●ポタージュ ●食パン	●食パン
		昼食 メンチカツとクリームコロッケ ●高野豆腐 ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁 間食 アーモンド ケーキ	
		夕食 カレーの照り焼き ●れんこんと昆布の煮物 ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,628kcal たんぱく質:55.3g 脂質:40.6g 食塩相当量:8.5g	
27 (木) THU		和朝食 あじの干物 ●冬瓜のあんかけ ●しば漬 洋朝食 チキンピカタ ●クリームパスタ ●食パン ●スープ ●食パン	●食パン
		昼食 ポークソテー トマトサルサ ●玉ねぎのマリネ ●マンゴーとパプリカのジュース ●スープ 間食 エクレア	
		夕食 赤魚の塩こうじ焼き ●ブロッコリーの胡麻和え ●もずくときゅうりの酢の物 ●ご飯 ●けんちん汁 エネルギー:1,632kcal たんぱく質:64.2g 脂質:45.3g 食塩相当量:8.1g	
28 (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 ●パン2種	●パン2種
		昼食 海老チリ ●大根ナムル ●ゴールデンキウイ ●ご飯 ●スープ 間食 トマトゼリー	
		夕食 和風ハンバーグ おろしポン酢ソース ●豆腐のふわふわ蒸し ●なすの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,668kcal たんぱく質:58.1g 脂質:43.6g 食塩相当量:9.1g	



御献立表

OKONDATE

2023
7月
22日~31日

キッチンからのお知らせKitchen Information

22日
(土)

新メニューNew Menu

そんなのカレー

トマトソースやリンゴペーストなどの野菜の旨み、甘みをベースに仕立てた、こだわりの逸品です。お子様から高齢者まで幅広い年齢層の方が食べやすい 味わいのカレーです。トッピングには赤ウインナー! 「古き良き時代」をご堪能ください。

昼食

29日
(土)

肉の日Meat Day

BBQプレート

バーベキューをイメージした一品です。牛、豚、鶏の3種類のお肉を使用し、それぞれに合う調理法で旨みを引き出しました。

昼食

29
(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
タラのクリーム煮
●ツナサラダ ●食パン ●スープ

●食パン

昼食
肉の日 BBQプレート
●サラダ ●メロン ●ご飯 ●スープ

間食
かすてら饅頭

夕食
あじの煮付け
●かぼちゃの煮物 ●きんぴられんこん ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,564kcal たんぱく質:63.0g 脂質:33.4g 食塩相当量:7.7g

30
(日)
SUN



和朝食
揚げ豆腐 ●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

●食パン

昼食
土用の丑の日 鰻御膳
●鰻重 ●夏野菜天ぷら ●冬瓜の煮物 ●ジュンサイ酢の物 ●吸い物 ●マンゴー

間食
レモンゼリー

夕食
鶏のさっぱり大根おろしダレ
●ほうれん草のお浸し ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,694kcal たんぱく質:62.9g 脂質:38.1g 食塩相当量:10.8g

31
(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
●ごぼうサラダ ●焼きたてハムマヨパン

●洋梨缶

昼食
オムライス トマトクリームソース
●豆腐サラダ ●野菜ジュース ●スープ

間食
ヨーグルト
ババロア

夕食
鯖の味噌煮
●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●いんげんの生姜和え ●ご飯 ●吸い物

エネルギー:1,559kcal たんぱく質:54.9g 脂質:45.1g 食塩相当量:7.6g