


1 (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	鶏ももの照り焼き ●長芋の塩昆布和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食	チーズ パウンドケーキ
夕食	鯖の塩焼き ●もずくときゅうりの酢の物 ●白菜のお浸し ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,600kcal たんぱく質:61.1g 脂質:45.6g 食塩相当量:8.1g


2 (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	札幌味噌ラーメン ●シューマイ ●バナナ	間食	ごま団子
夕食	ブリ大根 ●牛肉の煮物 ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,650kcal たんぱく質:62.9g 脂質:49.0g 食塩相当量:12.5g


3 (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
昼食	オムライス ハヤシソース ●サラダ ●マンゴー ●スープ	間食	ミルクプリン
夕食	鮭の西京焼き ●筑前煮 ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,566kcal たんぱく質:54.7g 脂質:42.8g 食塩相当量:8.6g


4 (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	チキンピカタ ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポタージュ
昼食	シェフおすすめ 黒ムツのかぶら蒸し すりおろした蕪を雪に見立てました♪		
夕食	豚ロースの塩こうじ焼き ●高野豆腐 ●ごま野沢菜 ●ご飯 ●味噌汁	間食	最中

エネルギー:1,638kcal たんぱく質:61.4g 脂質:37.2g 食塩相当量:8.1g


5 (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 ●ポテトサラダ ●焼きたてクロワッサン
昼食	ハンバーグ デミグラスソース ●玉ねぎのマリネ ●りんご ●ご飯 ●スープ	間食	紅茶ゼリー
夕食	おでん ●レバーの甘辛煮 ●いんげんの白和え ●茶飯		

エネルギー:1,523kcal たんぱく質:63.2g 脂質:28.7g 食塩相当量:9.2g


6 (水) WED



和朝食	車麩の煮物 ●温泉卵 ●ふりかけ	洋朝食	オムレツ ●ポロニアソーセージ ●食パン ●スープ
昼食	天丼 ●いんげんの生姜和え ●パイン缶 ●味噌汁	間食	わらび餅
夕食	肉豆腐 ●きゅうりとカニの酢の物 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,599kcal たんぱく質:52.5g 脂質:39.4g 食塩相当量:8.7g

7 (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	ポークソテー マッシュルームソース ●サラダ ●キウイ ●ご飯 ●スープ	間食	バームクーヘン
夕食	あじの煮付け ●大根の柚子味噌 ●キャベツのお浸し ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,626kcal たんぱく質:61.4g 脂質:39.9g 食塩相当量:8.3g



御献立表

OKONDATE

2023
12月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu



黒ムツのかぶら蒸し

冬に旬を迎える脂ののった黒ムツにすりおろした蕪をのせて蒸し、あんをかけました。黒ムツの旨みを閉じ込めて風味良く仕上がっています。

おでん

だしが良く染みた大根、玉子、ちくわなど冬に欠かせないおでんです。こんにゃくは柔らかく食べやすいものを使用しました。おでんと相性の良い茶飯でお召し上がりください。

こだわり 科学の食事⑥ 塩麩の秘密

どんな料理でも美味しくできる健康効果ありの万能調味料！

科学の食事




塩麩にはデンプンを糖に分解する「アミラーゼ」やタンパク質を旨味のもとであるアミノ酸に変える「プロテアーゼ」、脂肪を分解する「リパーゼ」などの消化酵素が含まれているからです。発酵した麩の香りに塩味に酵素が生み出す甘味や旨味を加わることで料理が一段と美味しくなります。また、消化酵素の働きにより肉や魚が柔らかくなることができ、高齢の方でも食べ易い食感になります。また、アミラーゼやプロテアーゼなどの消化酵素には消化を助ける働きがあります。そのため、塩麩と食材をより消化吸収しやすいかたちにして身体に取り入れることができるのです。他にも塩麩には、ビタミンやアミノ酸などが多く含まれており、健康を増進する効果があります。・疲労回復効・美肌・老化防止・整腸作用・リラックス・減塩などが期待できます。そんな『塩麩』を使った料理の数々を是非ご賞味ください。



※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、7月~9月、12月~2月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 (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

100年フード ほうとう


●炒り豆腐いなり ●きゅうりとツナの塩昆布和え ●バナナ

夕食 白身魚と野菜の甘酢あん ●豚と白菜の旨煮 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 カステラ 抹茶ミルク

エネルギー:1,678kcal たんぱく質:60.4g 脂質:40.1g 食塩相当量:10.4g

9 (土) SAT



和朝食 ブリの照り焼き ●さつまいもの甘煮 ●ふりかけ


洋朝食 目玉焼き ●ウインナー ●食パン ●スープ

夕食 クリームシチュー ●カリフラワーのカレー炒め ●マンゴー ●パン2種

間食 ガトーショコラ

エネルギー:1,526kcal たんぱく質:62.3g 脂質:44.2g 食塩相当量:7.7g

10 (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

夕食 欧風ビーフカレー ●さつまいもとブロッコリーの和え物 ●野菜ジュース ●スープ

間食 黒ごまプリン

エネルギー:1,695kcal たんぱく質:57.9g 脂質:44.2g 食塩相当量:11.0g

11 (月) MON



和朝食 肉団子と白菜煮 ●昆布巻 ●油揚げとぜんまい煮


洋朝食 スパニッシュオムレツ ●食パン ●ミートボール ●マカロニサラダ ●スープ

夕食 和風ミルフィーユカツ ●小松菜の辛子和え ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁

間食 かすてら饅頭

エネルギー:1,695kcal たんぱく質:59.1g 脂質:45.9g 食塩相当量:7.6g

12 (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

夕食 サーモンとほうれん草のグラタン ●いんげんのバターソテー ●りんごと緑野菜のジュース ●パン2種 ●スープ

間食 コーヒーゼリー

エネルギー:1,636kcal たんぱく質:71.1g 脂質:41.6g 食塩相当量:8.3g

13 (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 ●ポタージュ

夕食 季節の天ぷら ●汲み上げ湯葉 ●白桃缶 ●ご飯 ●赤だし味噌汁

間食 米こうじ甘酒とせんべい

エネルギー:1,631kcal たんぱく質:52.2g 脂質:38.0g 食塩相当量:7.1g

14 (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

夕食 焼きそば ●海老シューマイ ●マンゴー ●スープ

間食 豆乳プリン

エネルギー:1,590kcal たんぱく質:57.1g 脂質:51.2g 食塩相当量:9.9g



御献立表

OKONDATE

2023 12月 8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

100年フード Food Culture



8日 (金)

ほうとう 武田信玄が陣中食としたとも言われているほうとうは、古くから山梨県民に親しまれてきた郷土料理です。栄養満点で体が温まるので、寒い冬はとくに美味しく感じられます。



文化庁では、日本の多様な食文化の継承・振興への機運を醸成するため、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、文化庁とともに継承していくことを目指す取組を推進しています。SOMPOケアフーズも食文化を継承していく取り組みに賛同し、100年フードの継承に協力する「100年フードサポーター企業」として文化庁から認定を受けました。毎月100年フード認定メニューをお食事として提供いたしますので、お楽しみに！



9日 (土)

季節のおやつ Seasonal Dessert

ガトーショコラ しっかりと濃厚な手作りのガトーショコラです。

ほうれん草は、野菜のスーパーヒーロー！体の機能を正常に保つ上で欠かすことのできない大切な

栄養素を多く含む、緑黄色野菜の代表的存在です。「鉄」の含有量は野菜ではトップクラス。鉄は酸素を身体中に運ぶ役割をするヘモグロビンを作るのに必要な栄養素です。また、ほうれん草に含まれるビタミンC



が、鉄の吸収を助けてくれ、さらにお肉や魚、卵などの動物性タンパク質を含む食品と一緒に食べると吸収率も良くなります。ほうれん草はヨーロッパで古くから「胃腸のほうき」とも呼ばれています。マグネシウム、ビタミンB1、ビタミンCの整腸作用効果が便秘解消に繋がると言われているからです。ポパイもほうれん草を食べてパワーアップしますよね。こんな素晴らしい野菜が身近にあるなんて、凄い事ですね。



担当 今村

15

(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 **味わい紀行 東京都**
●味噌ちゃんこ鍋 ●小松菜の磯辺和え ●べったら漬 ●深川めし ●そば茶プリン

夕食 赤魚の塩こうじ焼き ●なすの揚げだし ●味付とろろ ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒棒

エネルギー:1,456kcal たんぱく質:57.9g 脂質:20.9g 食塩相当量:8.6g

16

(土) SAT



和朝食 だし巻き玉子 ●さつま芋の甘煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●つば漬

洋朝食 タラのクリーム煮 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ

昼食 豚角煮 ●かぼちゃの煮物 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 あじの塩焼き ●筑前煮 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 はちみつレモン パウンドケーキ

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:52.2g 脂質:36.9g 食塩相当量:7.3g

17

(日) SUN



和朝食 赤魚の西京焼き ●油揚げとぜんまい煮 ●梅干

洋朝食 目玉焼き ●トマトパスタ ●ウインナー ●食パン ●スープ

昼食 豚ヒレ肉のピカタ ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●大豆ひじき煮 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 カレイの照り焼き ●ほうれん草の白和え ●揚げなすの田楽 ●ご飯 ●味噌汁

間食 洋梨のタルト

エネルギー:1,496kcal たんぱく質:58.1g 脂質:30.8g 食塩相当量:7.5g

18

(月) MON



和朝食 揚げ豆腐 ●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 ●洋梨缶 ●焼きたてクロワッサン

昼食 アジフライとコロケ ●オクラのお浸し ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

夕食 八宝菜 ●シューマイ ●パイナップル ●ご飯 ●スープ

間食 ライチゼリー

エネルギー:1,728kcal たんぱく質:58.5g 脂質:47.4g 食塩相当量:8.8g

19

(火) TUE



和朝食 じゃがベーコン ●ひじきの煮物 ●たらこ

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

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 ●オレンジ ●スープ

夕食 がんもと冬野菜の炊き合わせ ●牛肉とごぼう煮 ●長芋の梅和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒糖ほうじ茶 ロールケーキ

エネルギー:1,576kcal たんぱく質:59.0g 脂質:39.2g 食塩相当量:9.2g

20

(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 ミートローフ ●玉ねぎのマリネ ●かぶと生姜のジュース ●ご飯 ●スープ

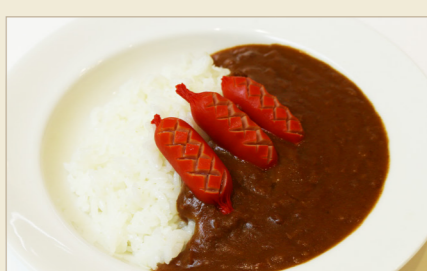
夕食 巻き寿司 ●レバーの甘辛煮 ●ほうれん草の胡麻和え ●けんちん汁

間食 スイートポテト

エネルギー:1,592kcal たんぱく質:57.8g 脂質:32.6g 食塩相当量:10.9g

21

(木) THU



和朝食 つくねの照り焼き ●野菜とツナの炒め煮 ●味海苔

洋朝食 スパニッシュオムレット ●ミートボール ●食パン ●スープ

昼食 そんぼのカレー ●サラダ ●ブルーベリーヨーグルト ●スープ

夕食 銀ダラの煮付け ●きんぴられんこん ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁

間食 クッキーとココア

エネルギー:1,739kcal たんぱく質:53.1g 脂質:52.4g 食塩相当量:9.6g



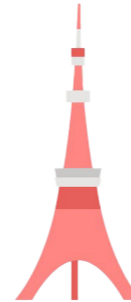
御献立表

2023 12月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

味わい紀行

東京都



日本の首都であり、今や世界の経済社会の発展を支える大都市としての地位を占めるに至った東京都。今回は「江戸」をテーマとしたお料理をご用意しました。



15日 (金)

● 味噌ちゃんこ鍋 力士の体をつくる為に欠かせないちゃんこ鍋は肉や野菜など具材がたっぷり入って栄養満点です。

● 小松菜の磯辺和え 東京都を代表する野菜の一つである小松菜の名前の由来は江戸川区の地名「小松川」であるといわれています。

お献立
● べったら漬 べったら漬の歴史は江戸時代中期まで遡ります。独特な香りと味は將軍たちにも好まれました。

● 深川めし 江戸時代、現在の東京湾は多くの干潟があり、貝類の宝庫でした。そこで豊富に獲れたあさりを使って炊き込みご飯が作られました。

● そば茶プリン 「江戸はそば、西はうどん」といわれていますが、江戸周辺では、小麦に比べて蕎麦が育ちやすい土壌であった為、広く浸透していったといわれています。



20日 (水)

新メニュー New Menu

かぶと生姜のジュース 1杯で野菜40g以上が摂れるジュースです。かぶの甘みとピリッとした生姜がアクセントになっています。


栄養士のひとこと

12月に入り、寒さが一段と増してきましたね。寒くなると血管が収縮し、血圧が上がります。寒い場所に出た時に身を縮めますが、同じことが血管にも起こっています。また、温度差が大きいと血管の拡張と収縮が急激に行われるため、血圧も急激に変化します。そのため、暖かい部屋から寒い部屋に移動するときは、深呼吸することをおすすめします。深呼吸によって血圧の上昇が多少でも抑えられ、血管の中に酸素が送り込まれるので、血管への負担が軽減されます。お体に気をつけて、良いお年をお迎えください。



管理栄養士 宮本


22 (金) FRI



和朝食	あじの味醂焼き ●かぼちゃの煮物 ●納豆	洋朝食	クラムチャウダー ●かぼちゃサラダ ●白桃缶 ●パン2種
昼食	カレーと冬野菜のおろし煮 ●いんげんの白和え ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	間食	ゆずようかん
夕食	四日市名物!厚切りトンテキ ●長芋の肉味噌がけ ●白菜のお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,611kcal たんぱく質:63.8g 脂質:33.6g 食塩相当量:8.0g

23 (土) SAT



和朝食	赤魚みぞれ煮 ●さつま芋の甘煮	洋朝食	オムレツ ●タラモサラダ ●食パン ●スープ
昼食	牛丼 ●手造り豆腐 ●オレンジ ●味噌汁	間食	どら焼き 黒豆茶
夕食	サーモンと野菜の味噌煮 ●揚げなすの南蛮漬 ●うぐいす豆 ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,625kcal たんぱく質:60.5g 脂質:42.6g 食塩相当量:7.8g


24 (日) SUN



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 ●食パン
昼食	麻婆なす ●餃子 ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	間食	アーモンド ケーキ
夕食	カレーの煮付け ●きんぴらごぼう ●かぶの梅和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,528kcal たんぱく質:53.5g 脂質:34.3g 食塩相当量:9.2g


25 (月) MON



和朝食	揚げ豆腐 ●切干大根煮 ●ふりかけ	洋朝食	スクランブルエッグ ●ウインナー ●食パン ●スープ
昼食	行事食 クリスマスランチ ●クリスマスチキンのフリカッセ ●ライスコロッケ ●海老とカリフラワーのマリネ ●ピーツとポテトのサラダ ●パン ●コンソメスープ ●ローズヒップティーゼリー ●シャンメリー	間食	クリスマス ケーキ
夕食	赤魚のはぶて焼き ●田楽味噌大根煮 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,711kcal たんぱく質:62.2g 脂質:48.3g 食塩相当量:9.0g


26 (火) TUE



和朝食	車麩の煮物 ●オクラの胡麻和え ●たらこ	洋朝食	じゃがベーコン ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポターージュ
昼食	牛肉とごぼうの柳川風 ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●いわしつみれの味噌汁	間食	レモンゼリー
夕食	沖目鯛の山椒焼き ●かぼちゃの煮物 ●卵の花 ●帆立ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,657kcal たんぱく質:58.6g 脂質:41.0g 食塩相当量:9.7g


27 (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	タラのグリルねぎソース ●いんげんのバターソテー ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ	間食	いちごミルク プリン
夕食	青椒肉絲 ●春巻き ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ		

エネルギー:1,522kcal たんぱく質:57.7g 脂質:31.1g 食塩相当量:9.5g

28 (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	メンチカツとクリームコロッケ ●きゅうりと焼き穴子の酢の物 ●洋梨缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	人形焼
夕食	メカジキの西京焼き ●かぶのかにあんかけ ●小松菜と湯葉の煮浸し ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁		

エネルギー:1,662kcal たんぱく質:56.2g 脂質:37.1g 食塩相当量:7.8g

SOMPOのキッチン

御献立表

OKONDATE

2023 12月 22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

25日 (月) 行事食 **クリスマスランチ** **昼食**

今日は少しおしゃれをして、レストランで楽しいお食事を…そんなイメージのスペシャルランチをご堪能ください。

MENU	●クリスマスチキンのフリカッセ
●ライスコロッケ	●海老とカリフラワーのマリネ
●ピーツとポテトのサラダ	●パン
●コンソメスープ	
●ローズヒップティーゼリー	●シャンメリー



肉の日 Meat Day 季節メニュー Seasonal Menu

29日 (金) 冬のごちそうの定番 “すき焼き”が肉の日メニューとして登場! 甘辛く煮た具材を、溶き卵にからめてお召し上がりください。 **すき焼き** **昼食**

31日 (日) 蕎麦は他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という意味があります。来年も素敵な一年になりますように。 **年越し蕎麦** **夕食**


29 (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	肉の日 すき焼き ●ピーマンの塩昆布和え ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	抹茶大納言 パウンドケーキ
夕食	いわしのみぞれ煮 ●味付とろろ ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,713kcal たんぱく質:68.2g 脂質:43.9g 食塩相当量:9.1g


30 (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 Pasta ●スープ
昼食	海老チリ ●もやしとハムの中華サラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	間食	杏仁豆腐
夕食	豆腐ハンバーグきのこソース ●にしん甘露煮 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,603kcal たんぱく質:59.1g 脂質:40.5g 食塩相当量:8.6g

31 (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	肉じゃが ●なすの揚げだし ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁	間食	二色練りようかん
夕食	年越し蕎麦 ●太巻き ●イカと里芋の煮物 ●みかん		

エネルギー:1,571kcal たんぱく質:53.8g 脂質:27.5g 食塩相当量:10.9g