


1 (月) MON 元旦



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
●お雑煮 ●練り切り

夕食 牛肉野菜炒め
●オクラのお浸し ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 なめらかわらび

エネルギー:1,694kcal たんぱく質:60.4g 脂質:29.6g 食塩相当量:8.9g

2 (火) TUE



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 親子丼
●ほうれん草の白和え ●キウイ ●味噌汁

夕食 赤魚の塩こうじ焼き
●牛肉の煮物 ●キャベツの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 酒饅頭 抹茶ミルク

エネルギー:1,549kcal たんぱく質:64.7g 脂質:32.1g 食塩相当量:8.3g

3 (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 目玉焼き
●トマトパスタ ●食パン ●スープ


昼食 しょう油とかつおが香る 焼きうどん
●小松菜の辛子和え ●白桃缶 ●味噌汁

夕食 鮭の塩焼き
●かぼちゃのそぼろあん ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁

間食 カステラ

エネルギー:1,570kcal たんぱく質:57.6g 脂質:48.0g 食塩相当量:9.9g

4 (木) THU



和朝食 揚げ豆腐
●切昆布大豆 ●しば漬

洋朝食 チキンのオープン焼き
●カニ風味サラダ ●食パン ●ポターージュ

昼食 季節の天ぷら
●きんぴられんこん ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 鶏ももの照り焼き
●白菜とツナの酢の物 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒糖饅頭とせんべい

エネルギー:1,612kcal たんぱく質:56.9g 脂質:38.7g 食塩相当量:7.6g

5 (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 欧風ビーフカレー
●メロンヨーグルトと緑野菜のジュース ●海老とアボカドのサラダ ●スープ

夕食 がんもと冬野菜の炊き合わせ
●揚げなすの肉味噌がけ ●いんげんの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 紅茶ゼリー

エネルギー:1,631kcal たんぱく質:53.5g 脂質:42.5g 食塩相当量:8.2g

6 (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 油淋鶏
●もやしナムル ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

夕食 ブリ大根
●さつま芋の甘煮 ●白菜のお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 ごま団子

エネルギー:1,545kcal たんぱく質:56.7g 脂質:34.0g 食塩相当量:7.3g

7 (日) SUN



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 ●七草粥 ●味噌汁

昼食 牛丼
●炒り豆腐いなり ●かぶの梅和え ●味噌汁

夕食 鯖の味噌煮
●筑前煮 ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●吸い物

間食 豆乳プリン

エネルギー:1,542kcal たんぱく質:55.4g 脂質:50.6g 食塩相当量:8.5g



御献立表

OKONDATE

2024
1月
1日~7日

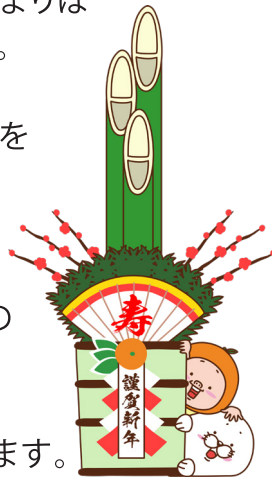
キッチンからのお知らせ Kitchen Information

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。



昼食



- 紅白なます おめでたい
- 合鴨ロース
- 昆布巻 健康長寿
- かずのこ 子孫繁栄
- 海老の旨煮 長生き



- 梅ようかん
- 里芋の煮物 子宝
- きんとん 金運・勝負運
- 黒豆 元気に働く
- ぶりの照り焼き

7日 (日)

季節メニュー Seasonal Menu



七草粥

6日の夜に七草を叩いて細かくし、
無病息災を願って7日の朝に
七草粥を炊いて食べる風習は古くから伝わっています。



朝食

バイヤーのひとこと

1月【かぶ/すずな】

カブは南ヨーロッパ原産とされる野菜で、ヨーロッパでは紀元前より栽培されており、日本に伝わったのは弥生時代といわれています。カブは漢字で蕪と書きますが、さまざまな名称が存在します。一般的なカブのほか、「かぶら」「かぶな」などと呼ばれることもあり、春の七草の一つ「すずな」としても知られています。すずなは野菜です



が、その花には花言葉があります。菜の花にとっても似ている黄色い小さい花をたくさん咲かせます。花言葉は「慈愛」「晴れ晴れと」です。この花言葉の「晴れ晴れと」は、青い空に鮮やかな黄色の花を咲かせるすずなにはピッタリです。また「慈愛」という花言葉は、からだに優しい栄養素が豊富である特徴から由来しているようです。年末年始の疲れを癒す「春の七草」にふさわしい野菜ですね。




担当 今村

【10月献立の味わい紀行熊本県で使用した「くまモン」のイラストは、熊本県の著作権使用承認済みです】

※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 (月) MON 成人の日



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 ●ポターージュ
昼食	豚ロースの塩こうじ焼き ●いんげんのおかか和え ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	クッキーとココア
夕食	銀ダラの煮付け ●揚げなすの南蛮漬 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,678kcal たんぱく質:58.4g 脂質:45.0g 食塩相当量:7.3g


9 (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 ●焼きたてクロワッサン
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	間食	バームクーヘン
夕食	カレーと冬野菜のおろし煮 ●さつまいものレモン煮 ●卵の花 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,570kcal たんぱく質:60.7g 脂質:40.2g 食塩相当量:10.5g


10 (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	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 ●カリフラワーマリネ ●パン ●スープ ●いちごミルクプリン		
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●豆腐のかにあんかけ ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁	間食	レモンゼリー

エネルギー:1,564kcal たんぱく質:63.7g 脂質:50.8g 食塩相当量:7.5g

11 (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	天丼 ●白菜の辛子和え ●マンゴー ●赤だし味噌汁	間食	お汁粉
夕食	おでん ●ブロッコリーの胡麻和え ●もやしとハムのお浸し ●茶飯		

エネルギー:1,609kcal たんぱく質:53.7g 脂質:30.5g 食塩相当量:9.7g


12 (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
昼食	ポークソテー チーズソース ●カリフラワーサラダ ●オレンジ ●ご飯 ●スープ	間食	コーヒーゼリー
夕食	沖目鯛の山椒焼き ●田楽味噌大根煮 ●小松菜の磯辺和え ●帆立ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,625kcal たんぱく質:62.7g 脂質:48.7g 食塩相当量:7.3g


13 (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
昼食	和風ミルフィーユカツ ●いんげんの胡麻和え ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	間食	みたらし白玉黒豆茶
夕食	メバルの煮付け ●ちくわと昆布の煮物 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,602kcal たんぱく質:63.8g 脂質:35.6g 食塩相当量:8.2g

14 (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 ●さつまいもとブロッコリーの和え物 ●パイン缶 ●スープ	間食	ヨーグルトパバロア
夕食	鮭の西京焼き ●ほうれん草のお浸し ●味付とろろ ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,603kcal たんぱく質:53.1g 脂質:45.3g 食塩相当量:8.8g



御献立表

OKONDATE

2024
1月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

行事食

ニューイヤーランチ



新年を彩るランチをご堪能ください。



10日
(水)

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	7種の野菜キッシュ、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。	●いちごミルクプリン
		ミルクプリンといちごソースで日の丸をイメージしています。



12日
(金)

新メニュー New Menu

ポークソテー チーズソース

豚ロース肉にとろ〜りチーズソースをかけました。豚肉の甘みのある脂とコクのあるソースが良く合います。

昼食

栄養士のひとこと

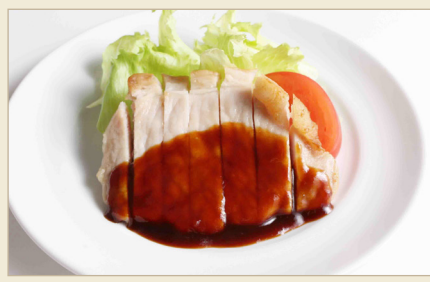
あけましておめでとうございます。1月は1日におせちにはじまり、7日の人日の節句に七草粥、11日の鏡開きにお汁粉、15日の小正月に小豆粥など、日本の風習にならったお食事を提供致します。近年では様々な国の食材やお料理が手軽に食べられるようになりましたが、時代が変化しても古くから伝わる日本の食文化は受け継がれており、改めて日本の良さを感じることができますね。2024年も真心込めて、皆様に喜んでいただけるお食事をお届けしていきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



管理栄養士 宮本

15

(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

昼食 四日市名物!厚切りトンテキ
●きゅうりとわかめの酢の物 ●みかん ●ご飯 ●味噌汁

夕食 いわしのみぞれ煮
●かぶのかにあんかけ ●いんげんの白和え ●小豆粥 ●味噌汁

間食 二色練りようかん

エネルギー:1,608kcal たんぱく質:60.2g 脂質:43.1g 食塩相当量:8.5g

16

(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 ハンバーグ デミグラスソース
●グリーンサラダ ●洋梨缶 ●ご飯 ●スープ

夕食 ちらし寿司
●牛肉とごぼう煮 ●春菊の胡麻和え ●いわしつみれの味噌汁

間食 はちみつレモンパウンドケーキ

エネルギー:1,585kcal たんぱく質:65.4g 脂質:31.1g 食塩相当量:8.0g

17

(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 ●食パン ●ポロニアソーセージ ●ポタージュ

昼食 タラのグリル ねぎソース
●サラダ ●かぶと生姜のジュース ●ご飯 ●スープ

夕食 豚角煮
●海老と野菜の塩炒め ●きんぴられんこん ●ご飯 ●味噌汁

間食 いちごミルクプリン

エネルギー:1,640kcal たんぱく質:57.5g 脂質:39.0g 食塩相当量:6.6g

18

(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

昼食 きつねそば
●レバーの甘辛煮 ●高野豆腐 ●バナナ

夕食 八宝菜
●餃子 ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ

間食 だら焼き

エネルギー:1,540kcal たんぱく質:69.1g 脂質:37.5g 食塩相当量:10.1g

19

(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

100年フード ジンギスカン
●いんげんのバターソテー ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

夕食 カレイの照り焼き
●イカと里芋の煮物 ●なすのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 人形焼

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:64.7g 脂質:25.6g 食塩相当量:8.3g

20

(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 ●つぼ漬

洋朝食 タラのクリーム煮 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ

昼食 ビーフステーキ 赤ワインソース
●コールスロー ●バナナ ●ご飯 ●スープ

夕食 あじの煮付け
●冬野菜の蒸し物 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁

間食 チョコレートプリン

エネルギー:1,699kcal たんぱく質:59.6g 脂質:46.7g 食塩相当量:8.4g

21

(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 ●ウインナー ●トマトパスタ ●食パン ●スープ

昼食 鶏のさっぱり大根おろしダレ
●ほうれん草のピーナツ和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

夕食 黒ムツの塩こうじ焼き
●牛肉の煮物 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 米こうじ甘酒とせんべい

エネルギー:1,561kcal たんぱく質:60.8g 脂質:33.2g 食塩相当量:9.0g



御献立表

2024 1月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

100年フード Food Culture



19日 (金)

ジンギスカン

大正時代から綿羊の飼育が盛んになり羊肉の様々な活用方策が研究され、このころから羊肉が食べられるようになったと考えられています。羊肉と野菜を一緒に味わう北海道の郷土料理です。



20日 (土)

新メニュー New Menu



冬野菜の蒸し物

冬野菜をそれぞれのおいしさが引き出せる方法で加熱しました。もみじおろしポン酢でお召し上がりください。



こだわり 科学の食事⑦ 加熱方法の秘密

野菜の最適な加熱方法は・・・ボイル? スチーム?

■おいしそう・おいしい温野菜とは・・・



- ①色が鮮やか
- ②形が良い
- ③味が良い (えぐみ・あくがない)
- ④栄養価の保持



検証結果を元に素材と食事形態に合わせた加熱方法で調理を行っています。


22 (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 ●洋梨缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン
昼食	札幌味噌ラーメン ●シューマイ ●大根ナムル	間食	ライチゼリー
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 ●オレンジ ●ご飯 ●スープ		

エネルギー:1,569kcal たんぱく質:56.3g 脂質:40.2g 食塩相当量:11.9g


23 (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	アジフライとコロッケ ●春雨サラダ ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食	黒棒
夕食	牛肉とごぼうの柳川風 ●チンゲン菜のおかか ●汲み上げ湯葉 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,665kcal たんぱく質:54.5g 脂質:40.4g 食塩相当量:9.3g


24 (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 ●スープ ●ハッシュドポテト ●マカロニサラダ ●食パン
昼食	イタリアンハンバーグ ●玉ねぎのマリネ ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ	間食	エクレア
夕食	サーモンと野菜の味噌煮 ●卵の花 ●キャベツの梅和え ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁		

エネルギー:1,629kcal たんぱく質:57.0g 脂質:44.8g 食塩相当量:8.4g


25 (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ツ ●スープ ●ミートボール ●食パン ●スープ
昼食	青椒肉絲 ●海老シューマイ ●キウイ ●ご飯 ●スープ	間食	杏仁豆腐
夕食	鯖の塩焼き ●きゅうりと焼き穴子の酢の物 ●れんこんと昆布の煮物 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,641kcal たんぱく質:59.7g 脂質:45.4g 食塩相当量:9.0g


26 (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	舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●サラダ ●ブルーベリーヨーグルト ●パン2種 ●スープ	間食	クレープ シュゼット
夕食	肉じゃが ●大根の柚子味噌 ●ほうれん草の白和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,555kcal たんぱく質:61.9g 脂質:43.3g 食塩相当量:7.5g


27 (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	豚の生姜焼き ●ピーマンの塩昆布和え ●りんご ●ご飯 ●味噌汁	間食	ピーチゼリー
夕食	メカジキの西京焼き ●牛肉とごぼう煮 ●小松菜のおかか ●ご飯 ●けんちん汁		

エネルギー:1,623kcal たんぱく質:59.3g 脂質:41.2g 食塩相当量:8.1g

28 (日) SUN



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	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 ●レバーの甘辛煮 ●かぶの梅和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,581kcal たんぱく質:57.8g 脂質:37.4g 食塩相当量:9.1g

SOMPOのキッチン

御献立表

OKONDATE

2024 1月 22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節のおやつ Seasonal Dessert

クレープ シュゼット

間食

フランス発祥の温かいおやつです。クレープにオレンジソースをかけて生クリームを添えました。



26日 (金)




29 (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 ●黄桃缶 ●焼きたてハムマヨパン
昼食	肉の日 牛ほほ肉の赤ワイン煮 ●きのこサラダ ●野菜ジュース ●パン2種 ●スープ	間食	かぼちゃ ババロア
夕食	鮭の焼き漬け ●豆腐のふわふわ蒸し ●小松菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,471kcal たんぱく質:60.8g 脂質:37.8g 食塩相当量:8.2g

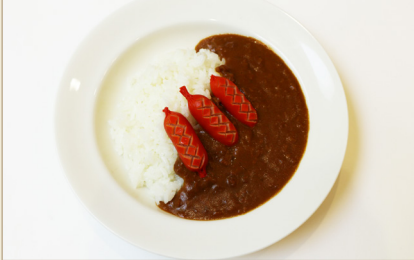
30 (火) TUE



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 ●ポタージュ
昼食	宮崎名物! チキン南蛮 ●さつま芋のレモン煮 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁	間食	最中
夕食	赤魚のはぶて焼き ●いんげんのおかか和え ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,689kcal たんぱく質:60.9g 脂質:36.6g 食塩相当量:8.0g

31 (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	そばのカレー ●コールスロー ●バナナ ●スープ	間食	プリン
夕食	あじの塩焼き ●高野豆腐 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,612kcal たんぱく質:55.9g 脂質:45.8g 食塩相当量:10.5g