


1 (木) THU



和朝食	ブリの照り焼き ●さつまいもの甘煮 ●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 ●ちくわと昆布の煮物 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁	間食	どら焼き
夕食	金目鯛の煮付け ●かぶのかにあんかけ ●ほうれん草のお浸し ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,613kcal たんぱく質:54.9g 脂質:34.9g 食塩相当量:9.1g


2 (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	鰻と玉子の二色丼 ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●洋梨缶 ●味噌汁	間食	カステラ
夕食	鶏もも肉の味噌漬け焼き ●揚げなすの南蛮漬 ●たくあん ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,640kcal たんぱく質:64.1g 脂質:42.6g 食塩相当量:7.3g


3 (土) SAT



和朝食	さつまいもの煮物 ●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	五目あんかけ焼きそば ●シューマイ ●マンゴー ●スープ	間食	甘納豆
夕食	巻き寿司 ●牛肉の煮物 ●オクラのお浸し ●味噌汁		

エネルギー:1,570kcal たんぱく質:59.8g 脂質:37.1g 食塩相当量:12.6g


4 (日) SUN



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 ●ポロニアソーセージ ●クリームパスタ ●スープ
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 ●ターメリックライス ●豆乳ほうれん草ジュース ●キャベツとあさりのスープ ●オレンジ		
夕食	カレーの照り焼き ●なす利休煮 ●春菊の白和え ●ご飯 ●味噌汁	間食	レモンゼリー

エネルギー:1,595kcal たんぱく質:68.3g 脂質:46.8g 食塩相当量:7.1g


5 (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	ミートローフ ●海老とアボカドのサラダ ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ	間食	バームクーヘン
夕食	おでん ●鶏とれんこんの煮物 ●卵の花 ●茶飯		

エネルギー:1,538kcal たんぱく質:56.8g 脂質:32.7g 食塩相当量:8.4g


6 (火) TUE



和朝食	厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●つぼ漬	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	黒ムツのかぶら蒸し ●もやしとハムのお浸し ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁	間食	黒ごまプリン
夕食	牛肉炒め ●大豆の五目煮 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,536kcal たんぱく質:54.8g 脂質:37.5g 食塩相当量:8.6g

7 (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	季節の天ぷら ●揚げなすの柚子胡椒和え ●いんげんの白和え ●ご飯 ●赤だし味噌汁	間食	黒糖饅頭とじゃこせんべい
夕食	豚ヒレ肉のピカタ ●ひじきの煮物 ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,566kcal たんぱく質:54.5g 脂質:31.6g 食塩相当量:7.4g



御献立表

OKONDATE

2024
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

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、華やかさにもこだわりました。



- 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。
 - 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、まろやかに仕上げています。
 - ターメリックライス カレー風味のご飯です。
 - 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。
 - 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ろやかで飲みやすいジュースにしました。
 - オレンジ

季節メニュー Seasonal Menu



甘納豆 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。



巻き寿司 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「東北東」です！

栄養士のひとこと

2月3日は節分。立春の前日で春が始まる節目でもあります。節分の定番といえば豆まきですね。豆まきで邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて1年間の幸せを祈るといわれています。また節分によく食べられる恵方巻き(太巻き寿司)は、「福を巻き込む」という由来があり、その年の年神様がいる方角を向いて福が逃げないように無言で食べる風習があります。夕食に太巻きを提供いたしますので今年の方角である「東北東」を向いて召し上がってみてはいかがでしょうか。まだまだ寒い日が続きますので、体調などを崩されませんように暖かくお過ごし下さい。



管理栄養士 宮本

※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 (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

100年フード 沖目鯛の西京焼き

● 汲み上げ湯葉 ● ほうれん草のピーナツ和え ● ご飯 ● れんこんのすり流し汁

夕食 青椒肉絲 ● 海老シューマイ ● マンゴー ● ご飯 ● スープ

間食 みたらし白玉

エネルギー:1,572kcal たんぱく質:53.5g 脂質:41.7g 食塩相当量:7.5g

9 (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

けんちんうどん ● 太巻き ● ピーマン炒め煮 ● パナナ

夕食 鯖の塩焼き ● イカとチンゲン菜の塩炒め ● 白胡麻豆腐 ● ご飯 ● 味噌汁

間食 二色練りようかん 抹茶ミルク

エネルギー:1,564kcal たんぱく質:57.5g 脂質:33.6g 食塩相当量:8.9g

10 (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

野菜ミートグラタン ● アーモンドと緑野菜のジュース ● 玉ねぎのマリネ ● パン2種 ● スープ

夕食 メカジキの西京焼き ● 筑前煮 ● キャベツの塩昆布和え ● ご飯 ● 吸い物

間食 ふんわり シフォンケーキ

エネルギー:1,590kcal たんぱく質:54.8g 脂質:48.5g 食塩相当量:9.1g

11 (日) SUN 建国記念の日

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 ● パン2種

豚角煮 ● さつま芋の甘煮 ● キウイ ● ご飯 ● 味噌汁

夕食 鮭の塩焼き ● レバーの甘辛煮 ● 白菜の生姜和え ● ご飯 ● 味噌汁

間食 ミルクプリン

エネルギー:1,581kcal たんぱく質:55.5g 脂質:39.9g 食塩相当量:7.6g

12 (月) MON 振替休日

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

ハヤシライス ● コールスロー ● 野菜ジュース ● スープ

夕食 がんもと冬野菜の炊き合わせ ● にしん甘露煮 ● なすのお浸し ● 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:1,603kcal たんぱく質:53.9g 脂質:41.8g 食塩相当量:10.0g

13 (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

和風ミルフィーユカツ ● ちくわと昆布の煮物 ● バイン缶 ● ご飯 ● 味噌汁

夕食 サーモンのけんちん蒸し ● 菜の花の辛子和え ● なら漬 ● ご飯 ● 味噌汁

間食 なめらかわらび 黒豆茶

エネルギー:1,614kcal たんぱく質:63.9g 脂質:38.9g 食塩相当量:8.8g

14 (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

クリームシチュー ● カリフラワーのカレー炒め ● パナナ ● パン2種

夕食 赤魚のはぶて焼き ● 牛肉とごぼう煮 ● さつまいもとれんこんの和え物 ● ご飯 ● 味噌汁

間食 ダークチェリーの チョコパフェ

エネルギー:1,557kcal たんぱく質:65.6g 脂質:36.7g 食塩相当量:9.0g



御献立表

OKONDATE

2024 2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



西京白みそ

昼食



8日 (木)

(沖目鯛の西京焼き)

1200年以上もの間、政治・経済・文化の中心で、雅やかな王朝文化が花開いた京都で「西京白みそ」は生まれました。また宮中では早くから、ハレの儀式(祝儀)に欠かせない調味料として重用されていました。明治の一時期、東京に対して京都を「西京」とも称したことから、京都の白みその意で呼ばれるようになったと考えられています。

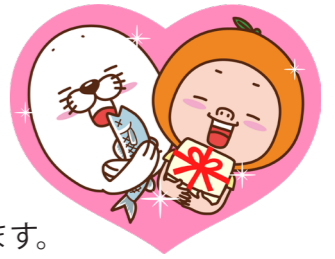


14日 (水)

新おやつ New Dessert

ダークチェリーのチョコパフェ

間食



2月14日はバレンタインデーです。ダークチェリーのほのかな酸味とチョコレートの甘みが良く合います。

バイヤーのひとこと

2月【チョコレート】

チョコレートといえば、太るというイメージが強い人は少なくないのではないでしょうか。チョコレートの原料であるカカオ豆は脂肪を多く含んでいますが、体に吸収しにくい脂肪を多く含んでいます。またチョコレートの原料であるカカオ豆は14世紀頃では、神の食べ物とされていたという記録もあるようです。薬草とのブレンドで、胃腸薬や



解熱鎮痛剤として使用されたり、そのほかにも消毒剤などにも使用され、万能薬として使われていた時期があると言われております。こんな素晴らしい食材が身近にあるんですね。バレンタインは健康にも良いイベント、かもしれませんね!ただ、現代の多くのチョコレートはカカオだけでなく砂糖も多く含まれている事が多い為大量に食べてしまうと太る可能性がある、ということをご注意ください。



担当 今村

15

(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 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 ●ブルーヨーグルト ●スープ

夕食 鯖の味噌煮 ●豚と大根の旨煮 ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●吸い物

間食 ライチゼリー

エネルギー:1,535kcal たんぱく質:56.8g 脂質:49.6g 食塩相当量:7.4g

16

(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

行事食 如月御膳 ●天ぷら盛り合わせ ●合鴨のロースト ●煮物 ●ゆかりごはん ●菜の花のお吸い物 ●梅ゼリー

夕食 牛肉野菜炒め ●いんげんのおかか和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒棒

エネルギー:1,560kcal たんぱく質:54.7g 脂質:32.7g 食塩相当量:8.3g

17

(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 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 ●キウイ ●パン2種 ●スープ

夕食 肉じゃが ●大根の柚子味噌 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁

間食 ほうじ茶プリン

エネルギー:1,542kcal たんぱく質:56.3g 脂質:44.2g 食塩相当量:7.7g

18

(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 ●パン缶 ●スープ

夕食 メバルの煮付け ●炒り豆腐いなり ●白菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 シュークリーム

エネルギー:1,616kcal たんぱく質:53.5g 脂質:44.9g 食塩相当量:9.8g

19

(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 長崎名物! 具沢山ちゃんぽん ●シューマイ ●洋梨缶

夕食 白身魚と野菜の甘酢あん ●イカと里芋の煮物 ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁

間食 ごま団子

エネルギー:1,648kcal たんぱく質:62.0g 脂質:45.4g 食塩相当量:11.6g

20

(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 牛ほほ肉の赤ワイン煮 ●きのこサラダ ●いちご ●パン2種 ●スープ

夕食 いわしのみぞれ煮 ●長芋の肉味噌がけ ●玉子豆腐 ●ご飯 ●味噌汁

間食 スイーツ盛り合わせ

エネルギー:1,593kcal たんぱく質:62.5g 脂質:42.8g 食塩相当量:6.9g

21

(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 海老フライとかぼちゃコロッケ ●ご飯 ●ピーマンの塩昆布和え ●かぶと生姜のジュース ●味噌汁

夕食 じゃが芋と鶏の煮物 ●白菜の梅和え ●セロリの浅漬 ●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:1,694kcal たんぱく質:54.7g 脂質:40.5g 食塩相当量:8.5g



御献立表

2024 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。



昼食



16日 (金)

お献立

- 天ぷら盛り合わせ 海老、帆立、舞茸の天ぷらです。
- ゆかりごはん 赤紫蘇の爽やかな色と香りが、食欲をそそります。
- 合鴨のロースト 冬にかけて脂がのる合鴨は長葱との相性抜群です。
- 菜の花のお吸い物 ゆず香る菜の花と胡麻豆腐のお吸い物です。
- 煮物 里芋、人参、椎茸を上品な味に仕上げました。
- 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。

季節のおやつ Seasonal Dessert



20日 (火)


スイーツ盛り合わせ

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。



間食

22 (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	鶏のさっぱり大根おろしダレ ●豆腐のふわふわ蒸し ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	間食	抹茶大納言 パウンドケーキ
夕食	銀ダラの煮付け ●揚げなすの肉味噌がけ ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,605kcal たんぱく質:58.0g 脂質:39.7g 食塩相当量:7.9g


23 (金) FRI 天皇誕生日



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	ハンバーグ デミグラスソース ●玉ねぎのマリネ ●白桃缶 ●ご飯 ●スープ	間食	チョコレート プリン
夕食	赤魚のはぶて焼き ●田楽味噌大根煮 ●オクラのお浸し ●帆立ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,573kcal たんぱく質:69.0g 脂質:33.2g 食塩相当量:9.3g


24 (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	鶏ももの照り焼き ●りんご ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●いわしつみれの味噌汁	間食	人形焼
夕食	ブリ大根 ●かぼちゃの煮物 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,559kcal たんぱく質:59.9g 脂質:35.9g 食塩相当量:7.7g

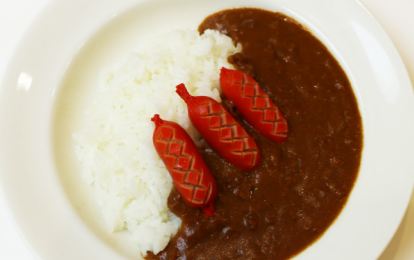
25 (日) SUN



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	麻婆豆腐 ●海老シューマイ ●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 ●牛肉の煮物 ●キャベツの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,556kcal たんぱく質:59.8g 脂質:37.3g 食塩相当量:9.0g


26 (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	そんぼのカレー ●サラダ ●パイナップル ●スープ	間食	コーヒーゼリー
夕食	あじの塩焼き ●菜の花と海老の酢味噌和え ●なすのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,660kcal たんぱく質:60.1g 脂質:46.0g 食塩相当量:11.2g


27 (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	タラのグリルねぎソース ●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	チーズ パウンドケーキ
夕食	豆腐ハンバーグみぞれ煮 ●きゅうりと焼き穴子の酢の物 ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:55.3g 脂質:29.0g 食塩相当量:8.0g

28 (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	海老チリ ●餃子 ●オレンジ ●ご飯 ●スープ	間食	ヨーグルト パバロア
夕食	牛丼 ●炒り豆腐いなり ●白菜の辛子和え ●味噌汁		

エネルギー:1,668kcal たんぱく質:54.3g 脂質:45.8g 食塩相当量:9.6g

SOMPOのキッチン

御献立表

OKONDATE

2024 2月 22日~29日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

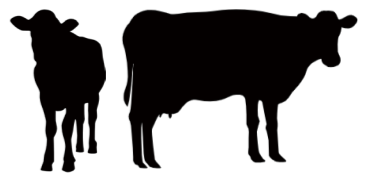
肉の日 Meat Day



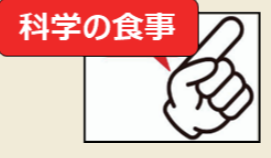
29日 (木)

昼食 ビーフシチュー

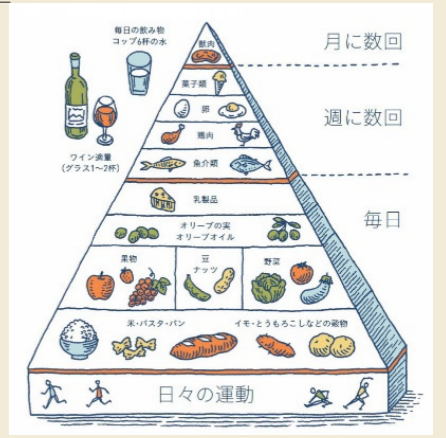
じっくり煮込み、ほろほろとろける牛ほほ肉のビーフシチューです。洋食屋さんのメニューをイメージした一品です。



科学の食事⑧ 科学的に証明された体に良い食品



体によいという科学的根拠が確立されているのは、①魚、②野菜と果物（フルーツジュースとじゃがいもを除く）、③精製されていない炭水化物（玄米、全粒粉など）、④オリーブオイル、⑤ナッツ（アーモンド、クルミ、カシューナッツ、ピーナッツなど）です。ここで言う「体によいこと」とは、脳卒中など動脈硬化による病気やがんにかかるリスクが少なく、長生きできることとなり、健康寿命の維持につながります。提供させていただいている食事には、これらの食品を積極的に取り入れたメニューを提供しています。
※「科学的に証明された体によい食品、そうでない食品 | 読みもの 調べもの」から引用



29 (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	スペインッシュオムレツ ●ミートボール ●食パン ●スープ
昼食	今月の肉の日 ビーフシチュー 牛肉と野菜の旨みがぎゅっと詰まっています♪	間食	紅茶の シフォンケーキ
夕食	あじの煮付け ●カリフラワーの柚子胡椒 ●高菜漬 ●ご飯 ●けんちん汁		

エネルギー:1,600kcal たんぱく質:60.6g 脂質:43.9g 食塩相当量:9.7g