



1 (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	宮崎名物!チキン南蛮 ●ピーマン炒め煮 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁	間食	ゆず茶ゼリー
夕食	がんもと春野菜の炊き合わせ ●もやしとハムのお浸し ●菜の花の生姜和え ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,622kcal たんぱく質:59.8g 脂質:44.2g 食塩相当量:9.4g


2 (土) SAT



和朝食	目玉焼き ●がんもの含め煮 ●しば漬	洋朝食	目玉焼き ●クリームパスタ ●ボロニアソーセージ ●食パン ●スープ
昼食	和風だしの効いたカレーうどん ●イカと里芋の煮物 ●パイン缶	間食	エクレア
夕食	刺身盛り合わせ ●豆腐のふわふわ蒸し ●さつま芋のレモン煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:59.1g 脂質:43.7g 食塩相当量:8.3g


3 (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	行事食 雛御膳 ●ちらし寿司 ●ふき煮 ●菜の花の菜種和え ●三色テリーヌ ●お刺身 ●蛤の吸い物 ●苺ゼリー		間食	桜餅
夕食	四日市名物!厚切りトンテキ ●ほうれん草の胡麻和え ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー:1,644kcal たんぱく質:62.7g 脂質:33.7g 食塩相当量:9.6g


4 (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	じゃが芋ポターージュ ●黄桃缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてハムマヨパン
昼食	季節の天ぷら ●レバーの甘辛煮 ●卵の花 ●ご飯 ●味噌汁	間食	米こうじ甘酒とせんべい
夕食	鶏もも肉の味噌漬け焼き ●白菜のお浸し ●マンゴー ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,613kcal たんぱく質:57.6g 脂質:35.1g 食塩相当量:7.8g


5 (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	豚の生姜焼き ●いんげんの胡麻和え ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	間食	最中黒豆茶
夕食	鮭の塩焼き ●大豆の五目煮 ●菜の花の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,606kcal たんぱく質:53.8g 脂質:43.4g 食塩相当量:7.9g

6 (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	鶏もも肉の塩こうじ焼き ●小松菜のおかか ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	紅茶ゼリー
夕食	まぐろの漬け丼 ●金平ポテト ●揚げなすの柚子胡椒和え ●豚汁		

エネルギー:1,588kcal たんぱく質:67.7g 脂質:34.8g 食塩相当量:8.8g

7 (木) THU



和朝食	揚げ豆腐 ●切昆布大豆 ●しば漬	洋朝食	チキンのオーブン焼き ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポターージュ
昼食	ナポリタンスパゲティー ●プルーンヨーグルト ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●スープ	間食	カスタードケーキ
夕食	刺身盛り合わせ ●長芋の肉味噌がけ ●キャベツの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,538kcal たんぱく質:64.2g 脂質:44.2g 食塩相当量:9.7g

SOMPOのキッチン

御献立表

OKONDATE

2024 3月 1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

行事食 雛御膳 3日(日)

雛祭りは女の子の健やかな成長を祈る節句です。




お献立	●ふき煮・菜の花の菜種和え・三色テリーヌ 春の訪れを感じる3品です。箸休めにどうぞ。	●お刺身 海老と帆立のお刺身です。
●ちらし寿司	●蛤の吸い物 一生一人の人と添い遂げるようにという願いを込めた蛤の吸い物です。	●苺ゼリー 苺のかわいらしい爽やかなゼリーに仕上げました。

6日(水) 新メニュー New Menu

金平ポテト

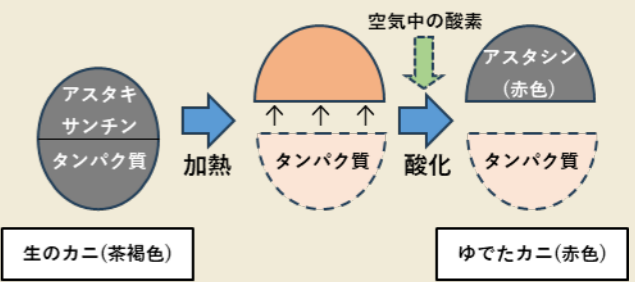
じゃが芋のシャキシャキ食感を残しつつ、甘辛い味付けですのご飯に良く合います。



科学の食事⑨ エビやカニは茹でると何故赤くなる?

科学の食事

エビやカニの殻にはアスタキサンチンという物質が含まれています。これは、もともとニンジンやミカンと同じカロテノイド系の色素なのですが、エビやカニが生有的时候にはタンパク質と結びついて赤色があらわれず、青黒い色(茶褐色)をしています。ところが加熱するとタンパク質が熱によって変性し、結びついていたアスタキサンチンが離れます。それと同時に空気中の酸素によって、酸化がおこり、図のようにアスタシンというものになります。このアスタシンの色があざやかな赤色をしているのです。



生のカニ(茶褐色) → 加熱 → タンパク質 → 酸化 → アスタシン(赤色) → タンパク質 → ゆでたカニ(赤色)

カニをゆでると赤くなるのは?

※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。
 ※朝食のドリンクは月・水・金曜日は牛乳、火・日曜日はりんごジュース、木曜日はオレンジジュース、土曜日は野菜ジュースを提供致します。


8 (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	しらす丼 ●筑前煮 ●いんげんの白和え ●味噌汁	間食	二色練り ようかん
夕食	牛肉炒め ●揚げなすの田楽 ●パン缶 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,545kcal たんぱく質:54.1g 脂質:30.8g 食塩相当量:7.5g

9 (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	ポークカレー ●コールスロー ●マンゴー ●スープ	間食	黒ごまプリン
夕食	赤魚のはぶて焼き ●高野豆腐 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,567kcal たんぱく質:50.0g 脂質:42.5g 食塩相当量:9.8g


10 (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 ●パン2種
昼食	麻婆豆腐 ●海老シューマイ ●オレンジ ●ご飯 ●スープ	間食	アーモンド ケーキ
夕食	カレーの煮付け ●キャベツの塩昆布和え ●さつま芋の甘煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,542kcal たんぱく質:53.9g 脂質:33.7g 食塩相当量:8.0g


11 (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	チキンピカタ ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポタージュ
昼食	ミートローフ ●玉ねぎのマリネ ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ	間食	ミルクプリン
夕食	鯖の味噌煮 ●豆腐のふわふわ蒸し ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:53.9g 脂質:41.8g 食塩相当量:7.3g


12 (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	きつねうどん ●太巻き ●鶏とれんこんの煮物 ●バナナ	間食	カステラ 抹茶ミルク
夕食	豚ロースの塩こうじ焼き ●ピーマン炒め煮 ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,584kcal たんぱく質:56.9g 脂質:34.2g 食塩相当量:10.1g


13 (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	味わい紀行 神奈川県 ●シーフードドリア ●開港サラダ ●オニオンスープ ●プリンアラモード		間食	バームクーヘン
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●揚げなすの南蛮漬 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー:1,576kcal たんぱく質:63.8g 脂質:38.1g 食塩相当量:8.1g

14 (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 シャルキュテール風 ●にんじんのポタージュ ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●マンゴー ●ご飯	間食	ホホワイト チョコレートケーキ
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●菜の花の胡麻和え ●田楽味噌大根煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,615kcal たんぱく質:60.5g 脂質:43.6g 食塩相当量:7.6g



御献立表

OKONDATE

2024
3月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

味わい紀行 神奈川県



神奈川県は大きく分けて、西部は山地、中央は平野と台地、東部は丘陵と沿岸部の三つに分けられ、変化に富み魅力的な形をしています。日本の海の玄関「横浜港」を持つ神奈川県。今回は「横浜開港」をテーマとしたお料理をご用意致しました。

- お献立**
 - **シーフードドリア** シーフードドリアはホテルニューグランドで生み出された横浜発祥グルメです。バターライスの上に小海老がのっている伝統の味わいはファンも多い料理です。
 - **開港サラダ** 横浜は異国文化の玄関口として多くの西洋野菜を受け入れました。オーロラソースに使用しているケチャップを日本で初めて販売したのも横浜です。
 - **オニオンスープ** 玉ねぎの甘さと風味が際立つ深い味わいの美味しいスープです。
 - **プリンアラモード** アラモードは「流行の」「現代風」を意味するフランス語から取られてます。

季節メニュー Seasonal Menu

しらす丼 生しらすと釜揚げしらすの2種をのせました。生しらすはおろし生姜と和えることで香りよくお召し上がりいただけます。



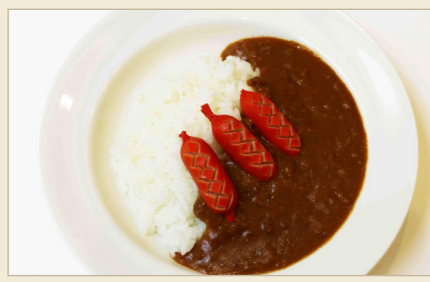
バイヤーのひとこと

3月【しらす】しらすとして流通しているものの原料は主にカタクチイワシやマイワシの稚魚です。しらすは健康な骨づくりのためにすすめられることが多い食品の一つで、稚魚ですがカルシウム含有量が多いことに加えて、カルシウムの吸収促進に働くビタミンDも豊富に含まれているため、骨量が気になる方にも手軽に栄養補給ができる便利な食材です。淡泊なうま味が凝縮されたその味は、和風でも洋風でも相性抜群。そんな味の特長から、しらす丼などの主役からサラダや炒め物のアクセントなどの脇役としても大活躍します。栄養も取れて、美味しく、何にでもあうとても魅力的な食材ですね。



担当 今村

15 (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 **そんぽのカレー**
●サラダ ●オレンジ ●スープ

夕食 **沖目鯛の山椒焼き**
●オクラのお浸し ●味付とろろ ●ご飯 ●味噌汁

間食 コーヒーゼリー

エネルギー:1,612kcal たんぱく質:53.7g 脂質:47.8g 食塩相当量:8.8g

16 (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 **油淋鶏**
●もやしナムル ●キウイ ●ご飯 ●スープ

夕食 **握り寿司**
●牛肉の煮物 ●金時豆 ●味噌汁

間食 ごま団子

エネルギー:1,548kcal たんぱく質:59.2g 脂質:37.6g 食塩相当量:8.2g

17 (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 トマトクリームソース**
●いんげんのバターソテー ●白桃缶 ●スープ

夕食 **メバルの煮付け**
●ちくわと昆布の煮物 ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 豆乳プリン

エネルギー:1,590kcal たんぱく質:53.8g 脂質:40.3g 食塩相当量:10.3g

18 (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 **東京醤油ラーメン**
●シューマイ ●海老と野菜の塩炒め ●バナナ

夕食 **あじの南蛮煮**
●ブロッコリーの白和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

間食 ライチゼリー

エネルギー:1,538kcal たんぱく質:63.8g 脂質:32.7g 食塩相当量:11.7g

19 (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 **鶏ももの照り焼き**
●さつまいものレモン煮 ●ごま野沢菜 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 **巻き寿司**
●高野豆腐 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●赤だし味噌汁

間食 春のパウンドケーキ

エネルギー:1,583kcal たんぱく質:58.8g 脂質:37.8g 食塩相当量:9.8g

20 (水) WED 春分の日



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 ●ポターージュ

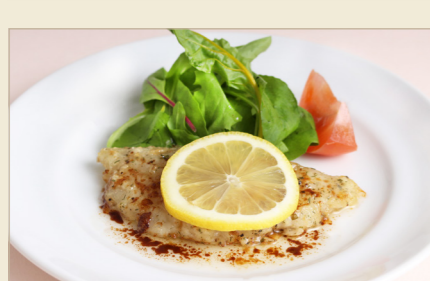
昼食 **100年フード はらこめし**
●手造り豆腐 ●菜の花の辛子和え ●味噌汁

夕食 **豚ロース肉の味噌漬焼き**
●ピーマンの塩昆布和え ●パイン缶 ●ご飯 ●いわしのつみれ汁

間食 ぼたもち

エネルギー:1,698kcal たんぱく質:67.1g 脂質:42.0g 食塩相当量:8.2g

21 (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 **舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ**
●りんごと緑野菜のジュース ●かぼちゃとベーコン炒め ●パン2種 ●コーンの豆乳ポターージュ

夕食 **肉じゃが**
●大根の柚子味噌 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 紅茶のシフォンケーキ

エネルギー:1,568kcal たんぱく質:58.5g 脂質:45.7g 食塩相当量:8.1g



御献立表

OKONDATE

2024 3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



はらこめし

20日 (水)



昼食

宮城県を代表する秋の味覚「はらこめし」は、炊き込まれたご飯の上に脂ののった鮭の身と大粒のはらこ(卵)を贅沢にのせた亘理町発祥の郷土料理です。古くは、荒浜の漁民が、貞山堀の工事臨検で訪れた初代仙台藩主伊達政宗公(安土桃山時代から江戸時代前期)に、鮭のはらこをご飯に炊き献上したところ大変喜ばれ、側近に吹聴したことが世に珍重された始まりと伝えられています。

季節のおやつ Seasonal Dessert

20日 (水)



間食

ぼたもち あずきの粒をこの季節に咲く牡丹見立ててこの名がついたという説があります。農作業が始まる時期に、収穫をもたらす山の神を迎えるために作っていたそうです。

栄養士のひとこと

3月20日は春分の日。この日は昼と夜の長さがほぼ等しくなる日です。また春分の日とは日本の祝日法では「自然をたたえ、生物をいつくしむ」と定められています。春のお彼岸は春分の日を挟んだ7日間です。その時によく食べられるぼたもちは江戸時代に定着したといわれています。小豆の赤い色は邪気を払い、災難から身を守ることに加え、昔は貴重であった砂糖を使うぼたもちをお供えすることで、ご先祖様への感謝の気持ちを伝えるといった意味合いも込められています。春分の日のおやつにぼたもちを提供致しますので、自然に感謝し春の訪れを感じながらぼたもちを召し上がってみてはいかがでしょうか。



管理栄養士 宮本

22

(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 広島県産カキフライ ●わかめと大根の甘酢和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

夕食 そぼろ三色丼 ●豆腐のかにあんかけ ●白菜のお浸し ●味噌汁

エネルギー:1,608kcal たんぱく質:57.1g 脂質:38.5g 食塩相当量:9.9g

間食 酒饅頭

23

(土) SAT



和朝食 だし巻き玉子 ●さつまいもの甘煮 ●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 和風ハンバーグ おろしポン酢ソース ●いんげんの白和え ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁

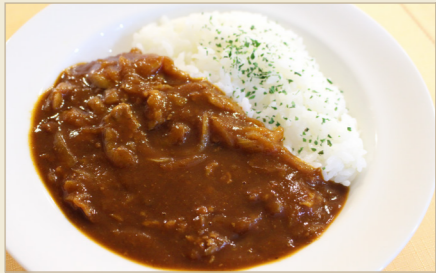
夕食 刺身盛り合わせ ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,554kcal たんぱく質:65.8g 脂質:32.2g 食塩相当量:8.1g

間食 黒棒

24

(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 ハヤシライス ●コールスロー ●バナナ ●スープ

夕食 カレイの照り焼き ●大豆の五目煮 ●菜の花と海老の酢味噌和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:61.6g 脂質:31.3g 食塩相当量:9.7g

間食 はちみつレモン パウンドケーキ

25

(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 八宝菜 ●餃子 ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

夕食 ブリ大根 ●セロリの浅漬 ●揚げなすの南蛮漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,567kcal たんぱく質:58.9g 脂質:40.4g 食塩相当量:8.5g

間食 さくら杏仁

26

(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 ●野菜ジュース ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●ご飯 ●新玉ねぎスープ

夕食 牛肉とごぼうの柳川風 ●さつまいもの甘煮 ●菜の花の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,627kcal たんぱく質:55.1g 脂質:37.5g 食塩相当量:8.3g

間食 チーズ パウンドケーキ

27

(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 焼きそば ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●オレンジ ●吸い物

夕食 鶏のさっぱり大根おろしダレ ●かぶの梅和え ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,572kcal たんぱく質:58.2g 脂質:46.7g 食塩相当量:9.5g

間食 クッキーとココア

28

(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 ●ミートボール ●食パン ●スープ

昼食 青椒肉絲 ●春巻き ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

夕食 さわらめし ●レバーの甘辛煮 ●小松菜のおかか ●味噌汁

エネルギー:1,584kcal たんぱく質:66.1g 脂質:30.4g 食塩相当量:9.5g

間食 人形焼



御献立表

OKONDATE

2024 3月 22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

肉の日 Meat Day



29日 (金)

合鴨 和風ロースト

昼食

柔らかな合鴨を炙り焼きにしました。合鴨と相性の良いネギと共に和風ソースでお召し上がりください。



29

(金) FRI



和朝食 赤魚みぞれ煮 ●さつまいもの甘煮 ●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 今月の肉の日 合鴨和風ロースト (しっとり柔らかな食感をお楽しみ下さい!)

●菜の花の生姜和え ●いちご ●ご飯 ●味噌汁

夕食 鯖の塩焼き ●牛肉とごぼう煮 ●いんげんの胡麻和え ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,538kcal たんぱく質:59.8g 脂質:43.6g 食塩相当量:7.9g

間食 抹茶水ようかん

30

(土) SAT



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 欧風ビーフカレー ●玉ねぎのマリネ ●ピーツといちごのジュース ●スープ

夕食 刺身盛り合わせ ●長芋の白煮 ●ほうれん草の白和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,638kcal たんぱく質:60.1g 脂質:43.0g 食塩相当量:8.2g

間食 レモンゼリー

31

(日) SUN



和朝食 揚げ豆腐 ●切干大根煮 ●ふりかけ

洋朝食 ス克蘭ブルエッグ ●ウインナー ●食パン ●スープ

昼食 豚角煮 ●かぼちゃの煮物 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 メカジキの西京焼き ●オクラのお浸し ●卵の花 ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁

エネルギー:1,596kcal たんぱく質:55.0g 脂質:38.7g 食塩相当量:8.1g

間食 だら焼き