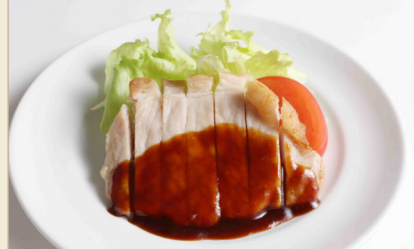



1 (月) MON



和朝食	スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●納豆	洋朝食	スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●洋梨缶 ●スープ ●食パン
昼食	四日市名物!厚切りトンテキ ●春雨の酢の物 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁	間食	米こうじ甘酒とせんべい
夕食	鯛の塩焼き ●かぶのかにあんかけ ●小松菜の辛子和え ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,676kcal たんぱく質:68.9g 脂質:42.3g 食塩相当量:8.7g

2 (火) TUE



和朝食	車麩の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト	洋朝食	ミネストローネ ●ヨーグルト ●カリフラワーとツナのサラダ ●パン2種
昼食	和風ミルフィーユカツ ●長芋の塩昆布和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁	間食	最中 黒豆茶
夕食	あじの煮付け ●大根の柚子味噌 ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,582kcal たんぱく質:59.0g 脂質:28.7g 食塩相当量:8.1g


3 (水) WED



和朝食	赤魚の粕漬け焼き ●たらこ ●パンプキンサラダ	洋朝食	タラのクリーム煮 ●スープ ●チリコンカン ●パンプキンサラダ ●食パン
昼食	まぐろの漬け丼 ●金平ポテト ●揚げなすの柚子胡椒和え ●味噌汁	間食	豆乳プリン
夕食	鶏もも肉の味噌漬け焼き ●ほうれん草のおかか ●白桃缶 ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,561kcal たんぱく質:67.8g 脂質:31.5g 食塩相当量:8.1g


4 (木) THU



和朝食	さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト	洋朝食	じゃが芋ポタージュ ●ヨーグルト ●カニ風味サラダ ●焼きたてハムマヨパン
昼食	牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ ●バナナ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●新玉ねぎスープ	間食	いちごのショートケーキパフェ
夕食	白身魚と野菜の甘酢あん ●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:1,622kcal たんぱく質:61.6g 脂質:44.4g 食塩相当量:9.8g

5 (金) FRI



和朝食	オムレツ ●じゃがベーコン ●ツナとキャベツの炒め物	洋朝食	オムレツ ●じゃがベーコン ●ツナとキャベツの炒め物 ●スープ ●食パン
昼食	豚の生姜焼き ●揚げなすの田楽 ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	二色練りようかん
夕食	ちらし寿司 ●イカと里芋の煮物 ●いんげんの白和え ●味噌汁		

エネルギー:1,683kcal たんぱく質:55.8g 脂質:44.6g 食塩相当量:8.8g


6 (土) SAT



和朝食	つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ	洋朝食	つくねの照り焼き ●ごぼうサラダ ●さつま芋の甘露煮 ●スープ ●食パン
昼食	チキンカレー ●スープ ●コールスロー ●メロンヨーグルトと緑野菜のジュース	間食	紅茶ゼリー
夕食	100年フード カツオのたたき ●豆腐のふわふわ蒸し ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,612kcal たんぱく質:61.6g 脂質:38.8g 食塩相当量:9.6g

7 (日) SUN



和朝食	あじの味醂焼き ●つば漬 ●ふりかけ ●オクラの胡麻和え	洋朝食	サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポタージュ ●チキンナゲット ●ポテトサラダ ●みかん缶
昼食	麻婆豆腐 ●シューマイ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	間食	ごま団子
夕食	鮭の塩焼き ●鶏とれんこんの煮物 ●菜の花の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,592kcal たんぱく質:65.4g 脂質:40.0g 食塩相当量:9.2g



御献立表

OKONDATE

2024
4月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

100年フード Food Culture



カツオのたたき



6日 (土)

江戸っ子たちは初カツオに熱狂し、競って高値で入手していました。好んで川柳の題材としていました。江戸後期の土佐（現高知県）でも、人々は新鮮なカツオを求め、高知城下から約20km離れた宇佐の港で、水揚げ直後のカツオを男たちがにない、休まず走り続けて城下へ届けていました。冷蔵手段がない時代、顧客の要望に応え鮮度を保つための「人力高速輸送システム」です。このこだわりは100年を優に超えて今に継承されています。

季節のおやつ Seasonal Dessert

旬のいちごを使用した白とピンクの色合いがかわいい、いちごのショートケーキパフェをご用意致しました♪

いちごのショートケーキパフェ

間食



4日 (木)

こだわり 科学の食事⑩ 料理酒の役割と効果



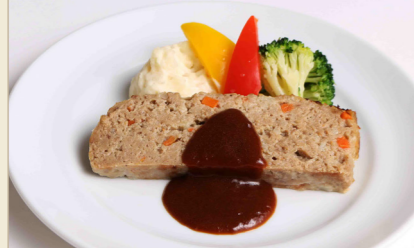
「料理酒」は、うまみをアップさせたり、食材の臭みをとるのに効果的で、おいしい料理を作る上で欠かせないお米から作られる調味料です。料理にうまみを加えたいときや、風味をよくしたいときに「料理酒」は欠かせません。「料理酒」には原料に含まれる米由来の有機酸やアミノ酸などに

より、料理にコクやうまみを出すだけでなく、魚や肉の臭みを消す働きがあります。「料理酒」に含まれるアルコール成分には共沸効果（右図）があり、アルコールとともに臭みをとるだけでなく、有機酸が臭みをマスキングする効果をもつのも特徴です。さらに、アルコールには食材を柔らかくする効果もあります。また、煮物などをする際、しょうゆなどの調味料がアルコールと一緒に浸透する事で料理の味を均一に仕上げる事ができます。ぜひ「料理酒」を活用してみてください。



※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。
 ※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 (月) MON



和朝食	チキンピカタ ●納豆 ●ごぼうサラダ	洋朝食	チキンピカタ ●ごぼうサラダ ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン
昼食	ミートローフ ●サラダ ●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 ●白菜のお浸し ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,555kcal たんぱく質:55.0g 脂質:44.9g 食塩相当量:6.4g

9 (火) TUE



和朝食	赤魚の西京焼き ●人参しりしり ●梅干 ●ヨーグルト	洋朝食	根菜トマトスープ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ●パン2種
昼食	長崎名物! 具沢山ちゃんぽん ●餃子 ●バナナ	間食	人形焼 抹茶ミルク
夕食	金目鯛の煮付け ●炒り豆腐いなり ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,555kcal たんぱく質:60.4g 脂質:34.0g 食塩相当量:9.5g


10 (水) WED



和朝食	目玉焼き ●ウインナー ●パンプキンサラダ	洋朝食	目玉焼き ●パンプキンサラダ ●ウインナー ●スープ ●食パン
昼食	音楽で巡る世界紀行♪ スペイン ●魚介のパエリア ●タパス3種盛り ●ガスパチョ ●カタラーナ		
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●キャベツの塩昆布和え ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食	バームクーヘン

エネルギー:1,642kcal たんぱく質:62.0g 脂質:41.7g 食塩相当量:6.6g

11 (木) THU



和朝食	あじの干物 ●つば漬 ●ヨーグルト	洋朝食	チキンのオープン焼き ●スープ ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●食パン
昼食	ポークソテー シャルキュテール風 ●かぼちゃの豆乳ポタージュ ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●パイン缶 ●ご飯	間食	ミルクレープ いちご添え
夕食	赤魚のはぶて焼き ●うぐいす豆 ●田楽味噌大根煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,589kcal たんぱく質:61.8g 脂質:40.5g 食塩相当量:7.0g


12 (金) FRI



和朝食	だし巻き卵 ●ポロニアソーセージ ●タラモサラダ	洋朝食	スクランブルエッグ ●タラモサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ ●食パン
昼食	肉じゃが ●オクラのお浸し ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁	間食	かぼちゃパバロア
夕食	さわらめし ●レバーの甘辛煮 ●卵の花 ●赤だし味噌汁		

エネルギー:1,650kcal たんぱく質:70.2g 脂質:42.9g 食塩相当量:9.6g


13 (土) SAT



和朝食	いわしの梅煮 ●人参しりしり ●黄桃缶 ●オクラの胡麻和え	洋朝食	サンドイッチ ●パンプキンサラダ ●黄桃缶 ●チキンナゲット ●豆乳コーンポタージュ
昼食	鶏もも肉の塩こうじ焼き ●ブロッコリーの胡麻和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁	間食	シュークリーム
夕食	刺身盛り合わせ ●豆腐のかにあんかけ ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,555kcal たんぱく質:68.3g 脂質:37.3g 食塩相当量:6.8g

14 (日) SUN



和朝食	厚揚げの煮物 ●きんぴらごぼう ●ヨーグルト	洋朝食	野菜スープ ●ヨーグルト ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン
昼食	オムライスハヤシソース ●コールスロー ●キウイ ●スープ	間食	アーモンドケーキ
夕食	カレーの照り焼き ●ちくわと昆布の煮物 ●もやしとハムのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,615kcal たんぱく質:55.3g 脂質:46.0g 食塩相当量:9.6g



御献立表

OKONDATE

2024
4月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

音楽で巡る世界紀行♪ スペイン

昼食

太陽と情熱の国スペイン。フラメンコや闘牛で有名ですが、長い歴史の中で様々な民族と文化が交錯してきた国であり、地方や町ごとに多様な個性を有しています。またサクラダファミリアやピカソ美術館をはじめとした建築や芸術の面でも独自の彩り放っています。そんなスペインを代表するお料理を音楽と共に楽しみ下さい♪



10日 (水)

お献立

● **魚介のパエリア** スペイン料理で欠かせない、バレンシアの郷土料理といえば「パエリア」。アサリのスープと煮込んで旨味が満載です。

● **タパス3種盛り** オムレツ、生ハム、ニシンの酢漬け

● **カタラーナ** カタラーナは、毎年3月19日の「聖ヨセフの日」に食べられるスペインのカタルーニャ地方の伝統的なスイーツです。

● **ガスパチョ** トマトを使用した冷製仕立てのスープです。

季節メニュー Seasonal Menu

さわらめし

脂ののったさわらに桜エビと菜の花を添えました。さわらの旨みを存分に味わえます。

夕食



12日 (金)

栄養士のひとこと

4月から新しい企画「音楽で巡る世界紀行♪」が定期的に始まります。レストランでBGMが流れているように、ホームの食堂でも世界の特徴的な音楽を聴きながらお食事を召し上がっていただきたいと思います。人の五感は視覚が約8割といわれていますが、次に聴覚が1割を占めています。五感をより刺激し、充実してお食事を楽しんでいただきたいと思いますので是非お楽しみください♪



管理栄養士 宮本

15

(月) MON



和朝食	スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●納豆	洋朝食	スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●洋梨缶 ●スープ ●食パン
昼食	東京醤油ラーメン ●春巻き ●人参ナムル ●バナナ	間食	ライチゼリー
夕食	さわらの西京焼き ●筑前煮 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,586kcal たんぱく質:60.6g 脂質:42.1g 食塩相当量:10.0g

16

(火) TUE



和朝食	車麩の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト	洋朝食	ミネストローネ ●ヨーグルト ●カリフラワーとツナのサラダ ●パン2種
昼食	鶏ももの照り焼き ●さつま芋のレモン煮 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁	間食	いちごのロールケーキ
夕食	握り寿司 ●高野豆腐 ●ほうれん草の胡麻和え ●味噌汁		

エネルギー:1,551kcal たんぱく質:59.4g 脂質:34.9g 食塩相当量:9.6g

17

(水) WED



和朝食	赤魚の粕漬け焼き ●たらこ ●パンプキンサラダ	洋朝食	タラのクリーム煮 ●スープ ●チリコンカン ●パンプキンサラダ ●食パン
昼食	天井 ●かぶのかにあんかけ ●パイン缶 ●味噌汁	間食	ゆず茶ゼリー
夕食	豚ロース肉の味噌漬け焼き ●白胡麻豆腐 ●菜の花の菜種和え ●ご飯 ●いわしのつみれ汁		

エネルギー:1,668kcal たんぱく質:59.7g 脂質:42.6g 食塩相当量:8.3g

18

(木) THU



和朝食	さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト	洋朝食	じゃが芋ポタージュ ●ヨーグルト ●カニ風味サラダ ●焼きたてハムマヨパン	
昼食	行事食 春御膳 ●刺身盛り合わせ ●菜の花の辛子酢みそ ●煮物 ●ローストビーフ ●筍ごはん ●もずくのお吸い物 ●桜ゼリー		間食	抹茶大納言 パウンドケーキ
夕食	鶏のさっぱり大根おろしダレ ●かぼちゃの煮物 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁			

エネルギー:1,538kcal たんぱく質:66.1g 脂質:20.7g 食塩相当量:9.4g

19

(金) FRI



和朝食	オムレツ ●じゃがベーコン ●ツナとキャベツの炒め物	洋朝食	オムレツ ●じゃがベーコン ●ツナとキャベツの炒め物 ●スープ ●食パン
昼食	タラのグリル ねぎとフレッシュトマトのソース ●サラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	間食	黒ごまプリン
夕食	酢豚 ●海老とアスパラ炒め ●シューマイ ●ご飯 ●スープ		

エネルギー:1,713kcal たんぱく質:69.9g 脂質:48.2g 食塩相当量:8.4g

20

(土) SAT

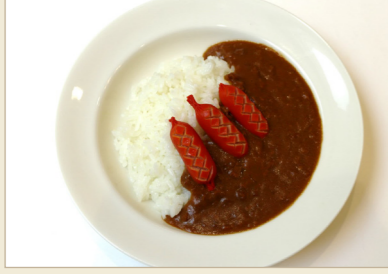


和朝食	つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ	洋朝食	つくねの照り焼き ●ごぼうサラダ ●さつま芋の甘露煮 ●スープ ●食パン
昼食	鶏もも肉のジューシー唐揚げ ●汲み上げ湯葉 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁	間食	酒饅頭
夕食	サーモンと野菜の味噌煮 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●黒豆 ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁		

エネルギー:1,635kcal たんぱく質:58.5g 脂質:42.8g 食塩相当量:7.2g

21

(日) SUN



和朝食	あじの味醂焼き ●ふりかけ ●オクラの胡麻和え ●つぼ漬	洋朝食	サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポタージュ ●チキンナゲット ●ポテトサラダ ●みかん缶
昼食	そんぼのカレー ●新玉ねぎサラダ ●プルーンヨーグルト ●スープ	間食	紅茶のシフォンケーキ
夕食	メバルの煮付け ●キャベツの胡麻和え ●もずく酢 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,560kcal たんぱく質:61.6g 脂質:37.6g 食塩相当量:10.9g



御献立表

OKONDATE

2024
4月
15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

行事食

春御膳

彩り鮮やかな

春の味覚をふんだんに盛り込みました。
おいしい春をお楽しみください。

18日
(木)



昼食

お献立

●刺身盛り合わせ 刺身の定番まぐろと春が旬の真鯛の盛り合わせです。

●ローストビーフ やわらかなローストビーフをお膳に詰めて、バルサミコソースをかけました。

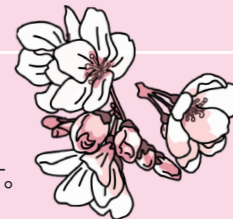
●菜の花の辛子酢みそ 菜の花独特の苦み成分には、老廃物を排泄する働きや新陳代謝を促す働きがあります。

●煮物 縁起の良い海老が入った華やかな春の煮物です。

●筍ごはん 季節の筍と油揚げの入った、春らしい炊き込みご飯です。

●もずくのお吸い物 春が旬のもずくと豆腐のお吸い物です。

●桜ゼリー 桜がほのかに香る春らしいゼリーです。



新メニュー New Menu

酢豚

酸味と甘味のバランスが絶妙です。
豚肉を柔らかくジューシーに仕上げました。

夕食



19日
(金)

バイヤーのひとこと




4月 【ブロッコリー】 ブロッコリーが国民生活に欠かせない野菜「指定野菜」に2026年度から追加されることになりました。新たな指定は1974年のジャガイモ以来、実に約半世紀ぶりです。何故、ブロッコリーが指定野菜に追加されたか。それは消費量が、野菜全般の中でも際立って増えているからです。「イオン」によりますと、健康志向の高まりなどを背景に、手軽に食べることができるブロッコリーは冷凍野菜の中でも1番の売れ筋商品だそうです。ブロッコリーのたんぱく質含有量は、肉や魚などと比較すれば少ないですが、野菜のなかではかなり多いです。また、ブロッコリーに含まれるたんぱく質は他の野菜に比べ体内での利用率が高いと考えられている点も魅力です。ブロッコリーはとても素晴らしい野菜なので、半世紀ぶりに認定されたのも「納得」ですね。



担当 今村

22 (月) MON



和朝食	チキンピカタ ●納豆 ●ごぼうサラダ	洋朝食	チキンピカタ ●ごぼうサラダ ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン
昼食	青椒肉絲 ●海老シューマイ ●バナナ ●ご飯 ●スープ	間食	カステラ
夕食	カレーと春野菜のおろし煮 ●白菜の梅和え ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,546kcal たんぱく質:54.0g 脂質:34.0g 食塩相当量:8.5g


23 (火) TUE



和朝食	赤魚の西京焼き ●人参しりしり ●梅干 ●ヨーグルト	洋朝食	根菜トマトスープ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ●パン2種
昼食	しらす丼 ●豆腐のかにあんかけ ●菜の花の胡麻和え ●豚汁	間食	どら焼き
夕食	牛肉炒め ●さつま芋の甘煮 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,545kcal たんぱく質:61.1g 脂質:33.8g 食塩相当量:7.6g


24 (水) WED



和朝食	目玉焼き ●ウインナー ●パンプキンサラダ	洋朝食	目玉焼き ●パンプキンサラダ ●ウインナー ●スープ ●食パン
昼食	しょう油とかつおが香る焼きうどん ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●洋梨缶 ●味噌汁	間食	かすてら饅頭
夕食	サーモンのけんちん蒸し ●長芋の塩昆布和え ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,604kcal たんぱく質:61.9g 脂質:50.0g 食塩相当量:9.5g

25 (木) THU



和朝食	あじの干物 ●つば漬 ●ヨーグルト	洋朝食	チキンのオープン焼き ●スープ ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●食パン
昼食	油淋鶏 ●麻婆春雨 ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	間食	さくら杏仁
夕食	沖目鯛の山椒焼き ●かぶの梅和え ●小松菜のおかか ●深川めし ●味噌汁		

エネルギー:1,651kcal たんぱく質:65.7g 脂質:44.5g 食塩相当量:8.0g


26 (金) FRI



和朝食	だし巻き卵 ●ポロニアソーセージ ●タラモサラダ	洋朝食	スクランブルエッグ ●タラモサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ ●食パン
昼食	ハヤシライス ●コールスロー ●ピーツといちごのジュース ●スープ	間食	レモンゼリー
夕食	がんもと春野菜の炊き合わせ ●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:1,692kcal たんぱく質:57.1g 脂質:53.7g 食塩相当量:11.9g


27 (土) SAT



和朝食	いわしの梅煮 ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え ●黄桃缶	洋朝食	サンドイッチ ●パンプキンサラダ ●黄桃缶 ●チキンナゲット ●豆乳コーンポタージュ
昼食	牛丼 ●白菜の辛子和え ●パイン缶 ●味噌汁	間食	苺アイス
夕食	刺身盛り合わせ ●揚げなすの南蛮漬 ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,558kcal たんぱく質:55.1g 脂質:38.1g 食塩相当量:8.2g

28 (日) SUN



和朝食	厚揚げの煮物 ●きんぴらごぼう ●ヨーグルト	洋朝食	野菜スープ ●ヨーグルト ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン
昼食	豚角煮 ●かぼちゃの煮物 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁	間食	黒棒
夕食	メカジキの西京焼き ●ブロッコリーの胡麻和え ●卵の花 ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,549kcal たんぱく質:53.5g 脂質:35.5g 食塩相当量:7.4g

SOMPOのキッチン

御献立表

OKONDATE

2024 4月 22日~30日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

肉の日 Meat Day


黒毛和牛メンチカツ

北海道産黒毛和牛を100%使用した贅沢なメンチカツです。特製のデミグラスソースでお召し上がりください。

29日 (月)




29 (月) MON 昭和の日



和朝食	スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●納豆	洋朝食	スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●洋梨缶 ●スープ ●食パン
昼食	今月の肉の日 ●いんげんのおかか和え ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁	間食	コーヒゼリー
夕食	カレーの煮付け ●ひじきの煮物 ●白菜のお浸し ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,706kcal たんぱく質:64.5g 脂質:47.0g 食塩相当量:8.6g

30 (火) TUE



和朝食	車麩の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト	洋朝食	ミネストローネ ●ヨーグルト ●カリフラワーとツナのサラダ ●パン2種
昼食	あじのムニエル ポン酢ソース ●春野菜のサラダ ●野菜ジュース ●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 ●ちくわと昆布の煮物 ●ほうれん草のおかか ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,557kcal たんぱく質:58.3g 脂質:29.1g 食塩相当量:9.6g