

1 (土) SAT	選べる 昼食  A  B	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 A 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●白菜の梅和え ●たくあん ●赤飯 ●味噌汁 B スズキの塩焼き 夕食 刺身盛り合わせ ●長芋の白煮 ●玉子豆腐 ●ご飯 ●味噌汁 間食 黒棒 エネルギー:1,557kcal たんぱく質:59.2 g 脂質:38.6 g 食塩相当量:8.4 g
2 (日) SUN	選べる 昼食  A  B	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 ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●みかん缶 昼食 A 麻婆豆腐 ●海老シューマイ ●もやしナムル ●スープ A ご飯 B 焼きそば 夕食 金目鯛の煮付け ●大豆の五目煮 ●味付とろろ ●ご飯 ●味噌汁 間食 カスタード ケーキ エネルギー:1,545kcal たんぱく質:57.8 g 脂質:35.8 g 食塩相当量:9.4 g
3 (月) MON	選べる 昼食  A  B	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 A ポークソテー トマトサルサ ●サラダ ●洋梨缶 ●ご飯 ●スープ B タラのグリル ねぎとフレッシュトマトのソース 夕食 いわしのみぞれ煮 ●金平ポテト ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁 間食 ココナッツ マンゴーパフェ エネルギー:1,688kcal たんぱく質:59.1 g 脂質:49.2 g 食塩相当量:7.0 g
4 (火) TUE	選べる 昼食  A  B	和朝食 赤魚の塩焼き ●梅干 ●人参しりしり ●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 A 豚肉の冷しゃぶポン酢 ●ちくわと昆布の煮物 ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁 B 沖目鯛の山椒焼き 夕食 サーモンのけんちん蒸し ●レバーの甘辛煮 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁 間食 水ようかん エネルギー:1,619kcal たんぱく質:65.3 g 脂質:43.7 g 食塩相当量:7.0 g
5 (水) WED	選べる 昼食  A  B	和朝食 目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ 洋朝食 目玉焼き ●パンプキンサラダ ●ハム ●スープ ●食パン 昼食 A 鶏ももの照り焼き ●きんぴられんこん ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁 B カレイの照り焼き 夕食 銀ダラの煮付け ●かぶの梅和え ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁 間食 なめらかわらび エネルギー:1,654kcal たんぱく質:61.9 g 脂質:48.5 g 食塩相当量:8.2 g
6 (木) THU	選べる 昼食  A  B	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 ●ヨーグルト ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン 昼食 A 海老チリ ●人参ナムル ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ B 酢豚 夕食 牛丼 ●卵の花 ●ほうれん草のおかか ●味噌汁 間食 黒ごまプリン エネルギー:1,607kcal たんぱく質:52.5 g 脂質:43.1 g 食塩相当量:9.0 g
7 (金) FRI	選べる 昼食  A  B	和朝食 だし巻き卵 ●タラモサラダ ●ボロニアソーセージ 洋朝食 スクランブルエッグ ●タラモサラダ ●ボロニアソーセージ ●スープ ●食パン 昼食 A 豆腐ハンバーグ きのことソース ●モロヘイヤの辛子和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁 B アジフライとコロッケ 夕食 季節メニュー 太刀魚の塩レモン焼き 旬の太刀魚をご用意しました 間食 酒饅頭 ●さつま芋の甘煮 ●もやしとハムのお浸し ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,680kcal たんぱく質:56.3 g 脂質:47.1 g 食塩相当量:9.0 g

SOMPO
キッチン

御 献 立 表
OKONDATE

2024
6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

季節のおやつ
Seasonal Dessert

7日
(金)



太刀魚の
塩レモン焼き

夕食

太刀魚は夏から秋にかけて旬をむかえます。
レモン汁に漬けこんでから塩焼きにする事で
爽やかに仕上げました。

3日
(月)



ココナッツ
マンゴーパフェ

間食

南国リゾートをイメージしたココナッツ
ムースを使用し、ココナッツミルクの甘い
香りとマンゴーの酸味が良く合うおやつ
です。

バ イ ヤ ー の ひ と こ と



6月 【太刀魚】 太刀魚はお隣韓国でも大人気のお魚で、日本より高級魚として取り扱われています。トロける様な身質で癖がなく、色んな調理法で楽しむことができます。栄養も豊富で、EPA、DHA、ビタミンD、カルシウム、ナイアシン、ビタミンB群等を含んでいます。レモンや梅干しとも相性が良いと言われています。ところで太刀魚の名称由来は諸説ありますがどちら由来が濃厚だと思いますか？1つ目の説。獲物を捕らえる時に立ち泳ぎをするから「立魚」と呼ばれた。2つ目の説。銀白色に光る姿が太刀(タチ)に似ることから「太刀魚」と呼ばれた。3つ目の説。鎌倉時代の武将である新田義貞が鎌倉幕府を倒したときに、勝利を祈念して海に投げた刀(太刀)が魚(タチウオ)となったという伝説から「太刀魚」と呼ばれた。3つ目の説、なんとも神秘的ですね。



担当 今村

※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 (土) SAT	
-----------------	---

SOMPO

キッチン

御献立表

OKONDATE

2024

6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

12日

(水)

夕食

金山寺味噌 (金山寺みそ胡麻豆腐)

鎌倉時代建長元年(1249年)に宋(中国)に渡った法燈国師(覚心)が、径(金)山寺で修行の際、習得した製法を日本に持ち帰り伝えたのが、今に伝わる金山寺味噌です。江戸時代になり徳川御三家紀州藩主、家康の子である頼宣の産業奨励以来、工業的に広く和歌山県内で醸造されるようになり民衆に広がっていきました。

新メニュー

New Menu

8日

(土)

間食

メロンのロールケーキ

厨房スタッフお手製!ふわふわのスポンジをたっぷりの生クリームで包みました。脂肪控えめのあっさりとしたクリームとメロンがよく合います。

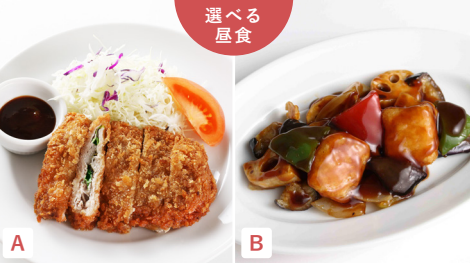
こだわり

料理のコツ②

音楽と美味しさの関係

音楽と美味しさの関係は、人々の感情や知覚に影響を与える複雑なものです。音楽が食事体験に影響を与えることは、いくつかの研究で示されています。雰囲気向上: 音楽は雰囲気を向上させるのに役立ちます。適切な音楽が流れると、食事がより楽しいものになる可能性があります。食欲の増進: 特定の音楽や音のリズムが、食欲を増進させることがあります。特に活気のある音楽は、食べる欲求を高める効果があるとされています。感情的な結びつき: 特定の音楽は、人々の思い出や感情と結びついている場合があります。その音楽が流れると、その思い出や感情が再び蘇り、食事体験に深い意味を与えることがあります。テンポとリズムの影響: 音楽のテンポやリズムは、食事のペースに影響を与える可能性があります。例えば、速いテンポの音楽が流れると、食事が速く進む傾向があるかもしれません。感覚の統合: 音楽と食べ物、両方とも感覚的な経験であり、一緒に組み合わせることで相乗効果が生まれることがあります。例えば、特定の音楽と食材の組み合わせが、より豊かな味覚体験を生み出すことがあります。

管理栄養士 宮本

22 (土) SAT		選べる 昼食 和朝食 ●ブリの照り焼き ●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 ●チキンフリット ●豆乳コーンポタージュ 昼食 A 和風ミルフィーユカツ ●白菜の辛子和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁 B 白身魚と野菜の甘酢あん 夕食 はらこ飯 ●手造り豆腐 ●かぶの梅和え ●味噌汁 間食 オレンジ シャーベット エネルギー:1,683kcal たんぱく質:63.4 g 脂質:42.9 g 食塩相当量:7.9 g
23 (日) SUN		選べる 昼食 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 ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン ●ヨーグルト 昼食 A オムライス ハヤシソース ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●野菜ジュース ●スープ B ディアボラ風 ●ご飯 夕食 メカジキの西京焼き ●揚げなすの南蛮漬 ●高野豆腐 ●ご飯 ●吸い物 間食 ミルクプリン エネルギー:1,602kcal たんぱく質:53.5 g 脂質:41.6 g 食塩相当量:8.6 g
24 (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 音楽で巡る世界紀行♪ ハワイ ●ココナッツライス ●マグロのポキ ●ガーリックシュリンプ ●マンゴーチキン ●ビーンズスープ ●アサイーヨーグルト 夕食 牛肉炒め ●ほうれん草の塩昆布和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁 間食 レモンゼリー エネルギー:1,688kcal たんぱく質:68.6 g 脂質:54.0 g 食塩相当量:8.2 g
25 (火) TUE		選べる 昼食 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 ●カリフラワーとツナのサラダ ●パン2種 ●ヨーグルト 昼食 A そうめん ●かき揚げ ●オレンジ A にしん甘酢漬 B 銀ダラの煮付け ●ご飯 ●味噌汁 夕食 鯖の塩焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●ほうれん草の白和え ●ご飯 ●味噌汁 間食 二色練りようかん エネルギー:1,617kcal たんぱく質:54.2 g 脂質:42.0 g 食塩相当量:8.9 g
26 (水) WED		選べる 昼食 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 ●チリコンカン ●パンプキンサラダ ●食パン ●スープ 昼食 A 鰻と玉子の二色丼 ●豆腐のかにあんかけ ●いんげんのおかか和え ●味噌汁 夕食 酢豚 ●春巻き ●バナナ ●ご飯 ●スープ 間食 ゆず茶ゼリー エネルギー:1,597kcal たんぱく質:54.9 g 脂質:35.9 g 食塩相当量:8.0 g
27 (木) THU		選べる 昼食 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 ●カニ風味サラダ ●焼きたてハムマヨパン ●ヨーグルト 昼食 A あじのムニエル ポン酢ソース ●コールスロー ●りんごと緑野菜のジュース ●白菜スープ A ご飯 夕食 鶏とキャベツの味噌炒め ●卵の花 ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●吸い物 間食 バームクーヘン エネルギー:1,618kcal たんぱく質:61.5 g 脂質:30.7 g 食塩相当量:9.1 g
28 (金) FRI		選べる 昼食 和朝食 ●オムレツ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●じゃがベーコン 洋朝食 ●オムレツ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●じゃがベーコン ●スープ ●食パン 昼食 A 季節の天ぷら ●レバーの甘辛煮 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁 夕食 四日市名物! 厚切りトンテキ ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁 間食 抹茶水ようかん 黒豆茶 エネルギー:1,682kcal たんぱく質:62.8 g 脂質:46.5 g 食塩相当量:8.6 g



御献立表

OKONDATE

2024
6月
22日~30日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

24日
(月)

音楽で巡る世界紀行♪
ハワイ

昼食



ハワイは米国最南端の州で、多数の観光客が訪れる世界でも有数のリゾート地として知られています。そんなハワイを代表するお料理を音楽と共に楽しみ下さい♪

MENU

●ココナッツライス

ココナッツミルクで炊き上げた甘い風味のご飯です。ハワイらしくワンプレートの盛り付けです。

●マグロのポキ

「ポキ=魚介の切り身を調味料で和えたもの」です。なじみのあるわさび風味で仕上げました。

●ガーリックシュリンプ

●マンゴーチキン

●ビーンズスープ

ポルトガル系の移民が伝えたスープが、今日では「ハワイの味」になりました。

●アサイーヨーグルト

南米原産のヤシ科の果物であるアサイーは抗酸化作用が高くハワイでも人気の美容食材です。

肉の日 Meat Day

29日
(土)

昼食

ビーフステーキ
シャリアピンソース山わさび添え

厚切りのビーフステーキをたまねぎとしょう油のさっぱりとしたシャリアピンソースでお召し上がり下さい。

29
(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

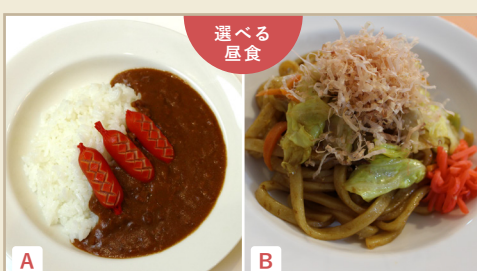
昼食
肉の日 ビーフステーキ シャリアピンソース 山わさび添え ●夏野菜のマリネ ●ブルーベリーヨーグルト ●ご飯 ●スープ

夕食
刺身盛り合わせ ●かぼちゃのそぼろあん ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食
コーヒゼリー

エネルギー:1,583kcal たんぱく質:60.7 g 脂質:36.9 g 食塩相当量:8.7 g

30
(日)
SUN



選べる
昼食

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 ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●みかん缶

昼食
A そんぽのカレー ●サラダ ●パイン缶 A スープ B しょう油とかつおが香る焼きうどん ●味噌汁

夕食
沖目鯛の山椒焼き ●大根の柚子味噌 ●冷奴 ●ご飯 ●味噌汁

間食
苺アイス

エネルギー:1,638kcal たんぱく質:54.5 g 脂質:49.6 g 食塩相当量:9.6 g