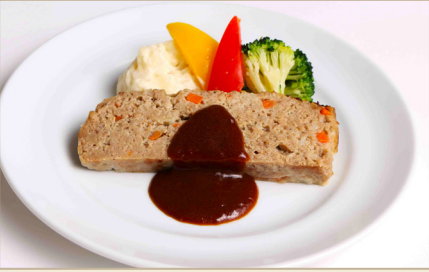
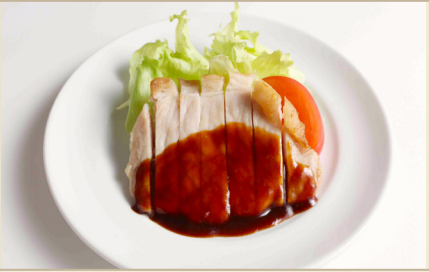


1 (土) SAT		和朝食 厚揚げの煮物 ●きんぴらごぼう ●ヨーグルト 洋朝食 野菜スープ ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン
2 (日) SUN		和朝食 赤魚のみぞれ煮 ●みかん缶 ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え 洋朝食 サンドイッチ ●豆乳コーンポタージュ ●パンプキンサラダ ●チキンフリット ●みかん缶
3 (月) MON		和朝食 スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●納豆 洋朝食 スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●チリコンカン ●スープ ●食パン
4 (火) TUE		和朝食 車麩の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト 洋朝食 根菜トマトスープ ●カリフラワーとツナのサラダ ●ヨーグルト ●パン2種
5 (水) WED		和朝食 オムレツ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮 洋朝食 オムレツ ●食パン ●スープ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮
6 (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 ●パンプキンサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン
7 (金) FRI		和朝食 タラの粕漬け焼き ●たらこ ●パンプキンサラダ 洋朝食 タラのクリーム煮 ●洋梨缶 ●タラモサラダ ●スープ ●食パン



御献立表

OKONDATE

2025
3月
1日~7日

キッチンからのお知らせ
Kitchen Information

3日
(月)

行事食
雛御膳

雛祭りは女の子の健やかな成長を祈る節句です。



● 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
甘海老と帆立のお刺身です。

● ちらし寿司
いくらがのった華やかな桜香るちらし寿司をお楽しみ下さい。

● 蛤のお吸い物
蛤には一生一人の人と添い遂げるようにという願いが込められています。

● 苺ゼリー
かわいらしく爽やかな苺のゼリーに仕上げました。

季節のおやつ
Seasonal Dessert

季節メニュー
Seasonal Menu

3日
(月)

間食



桜餅

塩漬けした桜の葉で餅菓子を包んだ春の和菓子です！お餅が召し上がりにくい方には、「桜風味の白水ようかん」をご用意しております。

7日
(金)

夕食



さわらめし

さわら西京焼きのほぐし身を混ぜ込んだご飯に、桜エビと菜の花を添えた、彩り鮮やかな春らしい一品です。

こだわり 料理のコツ⑩ バターとマーガリンの科学！

1

バターとマーガリンの違い

バターとマーガリンの大きな違いは、原料です。バターの原料が牛乳の脂肪分である動物性油に対し、マーガリンはコーン油、大豆油、なたね油などの植物油が60%強を占めます。それ以外にも魚油、豚脂、牛脂などが使われている場合があります。スーパーなどで販売されているマーガリンは、植物油を原料としているのが一般的です。バターやマーガリンとして販売されるには、省令や規定が設けられています。バターは、乳及び乳製品の成分規格等に関する省令（乳等省令）によって、乳脂肪分80%以上と定められています。一方、マーガリンは日本農林規格（JAS規格）によって、油脂含有率が80%以上と定められています。



※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ていただいております。
※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いたします。

(金)
FRI



エネ

エネルギー:1,555kcal たんぱく質:60.2 g 脂質:50.7 g 食

盐相当

量: 7.1 g



2025
3月
8日~14日

管理栄養士 水野

15 (土) SAT		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 ●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン 昼食 ポークソテー シャルキュテール風 ●さつま芋とれんこんの和え物 ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ 夕食 握り寿司 ●レバーの甘辛煮 ●なす利休煮 ●味噌汁 間食 紅茶ゼリー エネルギー:1,550kcal たんぱく質:56.7 g 脂質:35.6 g 食塩相当量:8.6 g
16 (日) SUN		和朝食 赤魚のみぞれ煮 ●みかん缶 ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え 洋朝食 サンドイッチ ●豆乳コーンポタージュ ●パンPKンサラダ ●チキンフリット ●みかん缶 昼食 そぼろ三色丼 ●炒り豆腐いなり ●マンゴー ●味噌汁 夕食 鮭の塩焼き ●ひじきの煮物 ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁 間食 人形焼 エネルギー:1,545kcal たんぱく質:58.0 g 脂質:34.3 g 食塩相当量:7.8 g
17 (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 ●チリコンカン ●スープ ●食パン 昼食 広島県産カキフライ ●いんげんのおかか和え ●つば漬 ●ご飯 ●味噌汁 夕食 肉じゃが ●かぶのかにあんかけ ●もずく酢 ●ご飯 ●味噌汁 間食 黒棒 エネルギー:1,685kcal たんぱく質:56.2 g 脂質:48.2 g 食塩相当量:10.1 g
18 (火) TUE		和朝食 車麩の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト 洋朝食 根菜トマトスープ ●カリフラワーとツナのサラダ ●ヨーグルト ●パン2種 昼食 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●ほうれん草の辛子和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁 夕食 鯖の味噌煮 ●大豆の五目煮 ●新玉ねぎサラダ ●ご飯 ●吸い物 間食 春のパウンドケーキ エネルギー:1,588kcal たんぱく質:56.4 g 脂質:38.0 g 食塩相当量:7.2 g
19 (水) WED		和朝食 オムレツ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮 洋朝食 オムレツ ●食パン ●スープ ●ジャーマンポテト ●ツナとキャベツの炒め煮 昼食 きつねそば ●太巻き ●鶏とれんこんの煮物 ●黄桃缶 夕食 牛肉と野菜のオイスター炒め ●豆腐サラダ ●大根ナムル ●ご飯 ●スープ 間食 キャラメルプリン エネルギー:1,586kcal たんぱく質:55.7 g 脂質:46.8 g 食塩相当量:10.6 g
20 (木) THU 春分の日		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 ●パンPKンサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてクロワッサン 昼食 鶏とキャベツの味噌炒め ●菜の花の胡麻和え ●山椒ちりめん ●ご飯 ●吸い物 夕食 刺身盛り合わせ ●牛肉とごぼう煮 ●さつま芋の甘煮 ●ご飯 ●味噌汁 間食 ぼたもち エネルギー:1,541kcal たんぱく質:64.9 g 脂質:23.4 g 食塩相当量:8.4 g
21 (金) FRI		和朝食 タラの粕漬焼き ●たらこ ●パンPKンサラダ 洋朝食 タラのクリーム煮 ●洋梨缶 ●タラモサラダ ●スープ ●食パン 昼食 音楽で巡る世界紀行♪ ギリシャ ●ムサカ ●ギリシャサラダ ●パン ●スープ ●ミルクプリン シロップがけ 夕食 赤魚の塩こうじ焼き ●大根と鶏の煮物 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁 間食 紅茶のシフォンケーキ エネルギー:1,535kcal たんぱく質:62.7 g 脂質:49.1 g 食塩相当量:8.3 g



御 献 立 表

OKONDATE

2025

3月

15日~21日

キッチンからのお知らせ

Kitchen Information

手作りおやつ

Homemade Dessert

季節のおやつ

Seasonal Dessert

18日

(火)

間食

春のパウンドケーキ

春の訪れを感じられるパウンドケーキです。桜の花の塩漬けの甘じょっぱい味わいをお楽しみいただけます。



20日

(木)

間食

ぼたもち

あずきの粒をこの季節に咲く牡丹に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。



21日

(金)

昼食

音楽で巡る世界紀行♪ ギリシャ

地中海に面するギリシャは多くの島々が連なり、美しいビーチや豊かな自然、アテネのパルテノン神殿をはじめとする古代遺跡など、魅力あふれる国です。地中海料理はユネスコ無形文化遺産に登録されています。



MENU

● ムサカ

ギリシャ料理を代表する一品です。なすとじゃが芋を使うのが定番で、それらの具材とミートソースとホワイトソースを重ねて焼いた料理です。

● ギリシャサラダ

ギリシャの食卓には欠かせないフェタチーズ（山羊のチーズ）が入った定番のサラダです。

● パン

● スープ

● ミルクプリン シロップがけ

エーゲ海に浮かぶサントリーニ島の真っ青な海と空、白い外壁をイメージしました。

バ

イ

ヤ

ー

の

ひ

と

こ

と



3月【玉ねぎ】

玉ねぎは一年中出回っている黄金色をした「黄玉ねぎ」が一般的です。春になると出回る白っぽい新玉ねぎは「白玉ねぎ」というものになります。この2つの品種は同じで「黄玉ねぎ」の早採れバージョンが「白玉ねぎ」なのです。私たちが良く使う皮が茶色い玉ねぎは収穫後にコンテナなどに入れて、一定期間乾燥させてから出荷されますが、新玉ねぎは乾燥させずに出荷されます。そのため、新玉ねぎは皮が薄く水分が多くてやわらかいのが特徴です。みずみずしく辛みが少ないので、サラダなど、生で食べるのもおいしいですね。

担当 今村



22
(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
●さつま芋の甘露煮●ごぼうサラダ●スープ

●食パン

昼食牛井
●白菜のお浸し●パイン缶●味噌汁

間食ヨーグルトババロア

夕食いわしのみぞれ煮
●豆腐干の卵あん●うぐいす豆●ご飯●味噌汁

エネルギー:1,638kcal たんぱく質:53.5 g 脂質:47.7 g 食塩相当量:7.8 g

23
(日)
SUN

和朝食あじの味醂焼き
●ヨーグルト
●オクラの胡麻和え●つば漬

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●ヨーグルト

●食パン

昼食麻婆豆腐
●海老シューマイ●バナナ●ご飯●スープ

間食アイスクリーム

夕食カレーの煮付け
●揚げなすの田楽●さつま芋とブロッコリーの和え物●ご飯●味噌汁

エネルギー:1,555kcal たんぱく質:58.5 g 脂質:31.1 g 食塩相当量:7.7 g

24
(月)
MON

和朝食チキンピカタ
●ほうれん草洋風和え●納豆

洋朝食チキンピカタ
●ほうれん草洋風和え
●根菜と大豆のトマト煮●スープ●食パン

●食パン

昼食ハンバーグ デミグラスソース
●いんげんのバターソテー●野菜ジュース●ご飯●スープ

間食

夕食ラヴィーレプレミアム
カニ味噌の甲羅焼き
●穴子ちらし寿司●ほうれん草のお浸し●吸い物

エネルギー:1,608kcal たんぱく質:62.4 g 脂質:42.6 g 食塩相当量:9.0 g

25
(火)
TUE

和朝食タラの西京焼き
●梅干
●人参しりしり●ヨーグルト

洋朝食タラのトマト煮
●マカロニサラダ●スープ
●ツナとキャベツの炒め煮●ヨーグルト●食パン

●食パン

昼食鶏もも肉のジューシー唐揚げ
●長芋の塩昆布和え●白桃缶●ご飯●味噌汁

間食二色練りようかん

夕食がんもと春野菜の炊き合わせ
●にしん甘露煮●ごま野沢菜●ご飯●味噌汁

エネルギー:1,557kcal たんぱく質:56.0 g 脂質:29.5 g 食塩相当量:8.2 g

26
(水)
WED

和朝食だし巻き玉子
●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
●ポロニアソーセージ●タラモサラダ●スープ

●食パン

昼食豚ロース肉の味噌漬け焼き
●ブロッコリーの白和え●キウイ●ご飯●吸い物

間食なめらかわらび

夕食しらす井
●イカとチンゲン菜の塩炒め●揚げなすの柚子胡椒和え●味噌汁

エネルギー:1,581kcal たんぱく質:58.5 g 脂質:45.3 g 食塩相当量:9.0 g

27
(木)
THU

和朝食あじの干物
●オクラの胡麻和え●ヨーグルト

洋朝食チキンのオープン焼き
●ほうれん草洋風和え●ヨーグルト●スープ

●食パン

昼食しょう油とかつおが香る焼きうどん
●ねぎ焼きポン酢●マンゴー●味噌汁

間食かすてら饅頭
抹茶ミルク

夕食鯛の塩焼き
●金平ポテト●菜の花の辛子和え●ご飯●味噌汁

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:62.4 g 脂質:44.7 g 食塩相当量:10.6 g

28
(金)
FRI

和朝食目玉焼き
●ハム●パンプキンサラダ

洋朝食目玉焼き
●ハム●パンプキンサラダ●スープ●食パン

●食パン

昼食白身魚のチリソース
●もやしナムル●オレンジ●ご飯●スープ

間食白桃ゼリー

夕食鶏ももの照り焼き
●れんこんと昆布の煮物●金山寺みそ●ご飯●味噌汁

エネルギー:1,613kcal たんぱく質:58.3 g 脂質:44.0 g 食塩相当量:8.2 g

SOMPOの
キッチン

御献立表
OKONDATE

2025
3月
22日~31日

キッチンからのお知らせKitchen Information

肉の日 Meat Day

ビーフストロガノフ

24日
(月)

夕食

ズワイガニのカニ味噌を甲羅に入れ焼き上げました。
トッピングの紅ズワイガニの棒肉と混ぜてお召し上がりください。

29日
(土)

昼食

じっくりと牛肉を煮込み、コクのある贅沢な味に仕上げました。
諸説ありますが、ストロガノフ伯爵家の調理人が齒の悪い主人のために牛肉を煮込んだのが始まりだといわれています。

29
(土)
SAT

和朝食厚揚げの煮物
●ぎんぴらごぼう●ヨーグルト

洋朝食野菜スープ
●ごぼうサラダ●ヨーグルト●焼きたてクロワッサン

●食パン

昼食肉の日 ビーフストロガノフ
●サラダ●ピーツといちごのジュース●スープ

間食アーモンドケーキ

夕食刺身盛り合わせ
●豆腐のふわふわ蒸し●ほうれん草の辛子和え●ご飯●味噌汁

エネルギー:1,589kcal たんぱく質:59.7 g 脂質:48.3 g 食塩相当量:7.4 g

30
(日)
SUN

和朝食赤魚のみぞれ煮
●みかん缶
●人参しりしり●オクラの胡麻和え

洋朝食サンドイッチ
●豆乳コーンポタージュ
●パンプキンサラダ●チキンフリット●みかん缶

●食パン

昼食サーモンのクリーム煮
●さつま芋とれんこんの和え物●バナナ●パン2種●スープ

間食プリン

夕食豚の生姜焼き
●いんげんの白和え●たくあん●ご飯●味噌汁

エネルギー:1,535kcal たんぱく質:53.9 g 脂質:49.0 g 食塩相当量:7.4 g

31
(月)
MON

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
●さつま芋の甘露煮●ごぼうサラダ●スープ●食パン

●食パン

昼食和風ミルフィーユカツ
●かぶの梅和え●しば漬●ご飯●味噌汁

間食水ようかん

夕食あじの煮付け
●ほうれん草の塩昆布和え●金時豆●ご飯●味噌汁

エネルギー:1,613kcal たんぱく質:60.6 g 脂質:41.7 g 食塩相当量:8.2 g