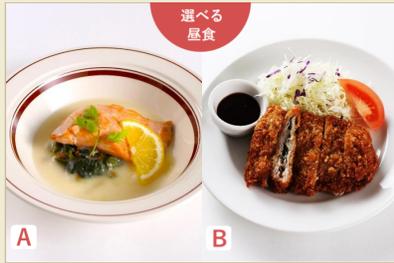


1
(木)
THU
元日



朝食	メバルの塩こうじ焼き ●寿玉子焼き●金平れんこん●ご飯●吸い物●祝酒
昼食	おせち ●お雑煮
夕食	和風ハンバーグ おろし柚子ポン酢 ●キャベツと人参の生姜和え●セロリの浅漬●ご飯●味噌汁
エネルギー：1,651kcal たんぱく質：58.8g 脂質：31.0g 食塩相当量：7.7g	

2
(金)
FRI



朝食	黒ムツの西京焼き ●かまぼこ●オクラの胡麻和え●里芋の含め煮●ご飯●吸い物●甘酒
昼食	A サーモンのクリーム煮 B 和風ミルフィーユカツ ●タラモサラダ●ブルーネヨーグルト (A) パン2種・スープ (B) ご飯・味噌汁
夕食	鶏団子鍋 ●にしん甘露煮●揚げなすの田楽●ご飯
エネルギー：1,544kcal たんぱく質：59.1g 脂質：48.2g 食塩相当量：7.7g	

3
(土)
SAT



朝食	紅鮭の三色テリニヌ ●ほうれん草のピーナツ和え●金山寺みそ●ご飯●味噌汁
昼食	A 欧風ビーフカレー B 豚ロースの塩こうじ焼き ●コールスロー●白桃缶 (A) スープ (B) ご飯・味噌汁
夕食	鯛の塩焼き ●鶏とれんこんの煮物●味付とろろ●ご飯●味噌汁
エネルギー：1,562kcal たんぱく質：54.1g 脂質：43.1g 食塩相当量：8.4g	

4
(日)
SUN



和朝食	いわしの蒲焼き ●梅干●人参しりしり●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●チキンフリット●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	A 豚角煮 B けんちんうどん ●金平ポテト●みかん (A) ご飯・味噌汁 (B) 太巻き	デザート	どら焼き
夕食	メカジキの西京焼き ●大豆の五目煮●ブロッコリーの胡麻和え●ご飯●吸い物	エネルギー：1,603kcal たんぱく質：54.7g 脂質：33.9g 食塩相当量：7.5g	

5
(月)
MON



和朝食	つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮●えびみそ	洋朝食	つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮●マカロニサラダ●食パン●スープ
昼食	A アジフライとコロッケ B 鶏の塩こうじ焼き ●海老ときゅうりの辛子酢味噌●なら漬●ご飯●味噌汁	デザート	黒ごまプリン
夕食	牛肉と野菜のオイスター炒め ●豆腐のかにあんかけ●パイン缶●ご飯●スープ	エネルギー：1,602kcal たんぱく質：53.6g 脂質：38.3g 食塩相当量：8.3g	

6
(火)
TUE



和朝食	スペイン風オムレツ ●ヨーグルト ●キャベツとウィンナーの炒め煮●カリフラワー酢の物	洋朝食	スペイン風オムレツ●ヨーグルト●豆乳スープ ●キャベツとウィンナーの炒め煮●カリフラワーマリネ●食パン
昼食	A 鶏の大根おろしダレ B ブリ幽庵焼き ●ブロッコリーの白和え●山椒ちりめん●ご飯●味噌汁	デザート	カステラ
夕食	ちらし寿司 ●牛肉の煮物●ほうれん草の胡麻和え●味噌汁	エネルギー：1,552kcal たんぱく質：58.5g 脂質：31.4g 食塩相当量：8.4g	

7
(水)
WED



朝食	いわしのみぞれ煮 ●里芋の含め煮●七草粥●味噌汁
昼食	A ポークソテー チーズソース B オムライス ハヤシソース ●サラダ●かぶと生姜のジュース (A) ご飯 (B) スープ
夕食	カレーの煮付け ●かぼちゃの煮物●いんげんのおかか和え●ご飯●味噌汁
エネルギー：1,537kcal たんぱく質：66.4g 脂質：38.5g 食塩相当量：7.1g	



御献立表

OKONDATE

2026
1月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

1日 (木) 昼食

行事食 おせち

新年の始まりはおせちで。一品一品を縁起物に見立てたお料理で今年1年の健康と幸福をお祈りします。



梅ようかん	里芋の煮物 子孫繁栄	黒豆 まめに働く
ぶりの照り焼き	海老の旨煮 長寿	きんとん 金運・勝負運
伊達巻 学業成就	かずのこ 子孫繁栄	合鴨ロース
寿かまぼこ	昆布巻 不老長寿	紅白なます 平安



季節メニュー Seasonal Menu

7日 (水) 朝食

七草粥

早春にいち早く芽吹く”春の七草”は邪気を払うといわれ、最初の節句である1月7日に食べることで無病息災を願います。



栄養士のひとこと

あけましておめでとうございます。お正月のお祝いといえば「おせち」。元日には、縁起をかついだ素材がたくさん詰まったおせちをご用意いたします。おせち料理はもともと、家を訪れてくる年神様へのお供え料理として生まれたとされ、豊かな実りや家族の平安を静かに願います。2026年も、皆様に喜んでいただけるお食事を、真心を込めてお届けをしたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

※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。
※和朝食のご飯と汁物は省略しております。和朝食の主食がポトフの日には、汁物の提供はありません。
※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。
※栄養価は和朝食・セレクトAを召し上がった場合の1日分合計値です。 ※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、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。



管理栄養士 水野

8

(木) THU



和朝食	オムレツ ●ジャーマンポテト●ヨーグルト	洋朝食	オムレツ ●ジャーマンポテト●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	金目鯛のポワレ ●7種の野菜キッシュ●ミートローフ●カリフラワーマリネ●スープ	デザート	ふんわりシフォンケーキ
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●ピーマン炒め煮●金時豆●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,567kcal たんぱく質：56.8g 脂質：52.5g 食塩相当量：7.0g

9

(金) FRI



和朝食	タラの粕漬焼き ●ほうれん草洋風和え●ふりかけ●かぼちゃサラダ	洋朝食	タラのクリーム煮 ●食パン●スープ ●ほうれん草洋風和え●かぼちゃサラダ●洋梨缶	
昼食	A 豚の生姜焼き ●さつま芋の甘煮●オレンジ●ご飯●味噌汁	B がんもと冬野菜の炊き合わせ	デザート	みたらし白玉
夕食	鮭の塩焼き ●炒り豆腐いなり●春菊の胡麻和え●帆立ご飯●味噌汁			

エネルギー：1,591kcal たんぱく質：63.9g 脂質：31.8g 食塩相当量：9.1g

10

(土) SAT



和朝食	ハーブチキン ●味海苔●ポテトサラダ	洋朝食	ハーブチキン ●根菜と大豆のトマト煮●ポテトサラダ●食パン●スープ	
昼食	A そんぼのナポリタン ●海老とブロッコリーのナッツサラダ●黄桃缶 (B ご飯) ●スープ	B 真鯛の酒蒸し 胡麻ソース	デザート	エクレア
夕食	鯖の味噌煮 ●ねぎ焼きポン酢●卵の花●ご飯●吸い物			

エネルギー：1,538kcal たんぱく質：54.5g 脂質：47.4g 食塩相当量：8.9g

11

(日) SUN



和朝食	あじのみりん焼き ●きんぴらごぼう●梅干●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●チキンフリット●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ	
昼食	A 牛丼 ●切昆布大豆●さつま芋とれんこんの和え物 (B ご飯) ●味噌汁	B 豆腐ハンバーグみぞれ煮	デザート	人形焼
夕食	銀ダラの煮付け ●揚げなすの肉味噌がけ●汲み上げ湯葉●ご飯●味噌汁			

エネルギー：1,662kcal たんぱく質：52.0g 脂質：44.7g 食塩相当量：8.7g

12

(月) MON 成人の日



和朝食	ミートボール ●ほうれん草洋風和え●いりこみそ	洋朝食	ミートボール ●かぼちゃサラダ●ほうれん草洋風和え●食パン●スープ	
昼食	A 季節の天ぷら ●レバーの甘辛煮●きゅうりとわかめの酢の物 (A ご飯) ●味噌汁	B 焼きうどん	デザート	黒糖饅頭とせんべい
夕食	牛肉炒め ●タラモサラダ●マンゴー●ご飯●味噌汁			

エネルギー：1,619kcal たんぱく質：53.5g 脂質：38.8g 食塩相当量：7.7g

13

(火) TUE



和朝食	目玉焼き ●ウインナー●ヨーグルト	洋朝食	目玉焼き ●ウインナー●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ	
昼食	A クリームシチュー ●コールスロー●アーモンドと緑野菜のジュース (A パン2種) (B ご飯・スープ)	B 青椒肉絲	デザート	グレープゼリー
夕食	銀ひらすの照り焼き ●豆腐のふわふわ蒸し●なす利休煮●ご飯●味噌汁			

エネルギー：1,553kcal たんぱく質：56.3g 脂質：46.1g 食塩相当量：7.7g

14

(水) WED



和朝食	ポトフ ●納豆●オクラの胡麻和え	洋朝食	ポトフ ●根菜と大豆のトマト煮●みかん缶●クロワッサン	
昼食	A ちゃんぽん ●シューマイ●バナナ (B スープ)	B 天津飯かにあん	デザート	アーモンドケーキ
夕食	白身魚のとろろ蒸し ●牛肉とごぼう煮●うぐいす豆●ご飯●味噌汁			

エネルギー：1,554kcal たんぱく質：62.5g 脂質：44.7g 食塩相当量：10.0g



御献立表

OKONDATE

2026 1月 8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

8日 (木)

昼食

新年を彩る
スペシャルランチを
ご堪能ください。



行事食 ニューイヤーランチ



● 金目鯛のポワレ
皮目を香ばしく焼いた金目鯛を、マッシュルームの風味豊かなシャンピニオンソースでお召し上がりください。

● 3種のオードブル
7種の野菜キッシュ、ミートローフ、カリフラワーマリネの3種が味わえます。

● いちごミルクプリン
ミルクプリンといちごソースで日の丸をイメージしています。

● パン

● スープ
具沢山のスープです。

季節メニュー Seasonal Menu

手作りジュース Homemade Juice

9日 (金)

夕食

帆立ご飯

帆立の旨みがぎゅっと詰まった炊き込みご飯です。帆立にはタウリンという成分が豊富で、疲労回復に効果があると言われています。



13日 (火)

昼食

アーモンドと緑野菜のジュース

1杯で野菜45g相当、1日に必要とされるビタミンE目安量の半分以上が摂れます。ビタミンEは体に有害な活性酸素から細胞を守る働きがあります。



バイヤーのひとこと



1月【かぶ/すずな】かぶは南ヨーロッパ原産とされる野菜で、ヨーロッパでは紀元前より栽培されており、日本に伝わったのは弥生時代といわれています。かぶは漢字で蕪と書きますが、さまざまな名称が存在します。一般的なかぶのほか、「かぶら」「かぶな」などと呼ばれることもあり、春の七草の一つ「すずな」としても知られています。すずなは野菜ですが、その花には花言葉があります。

菜の花によく似た黄色い小さい花をたくさん咲かせるため、「慈愛」「晴れ晴れと」です。この花言葉の「晴れ晴れと」は、青い空に鮮やかな黄色の花を咲かせるすずなにはピッタリです。また「慈愛」という花言葉は、からだに優しい栄養素が豊富である特徴から由来しているようです。年末年始の疲れを癒す「春の七草」にふさわしい野菜ですね。



担当 今村

15

(木) THU



和朝食	白身魚の西京焼き ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト	洋朝食	タラのトマト煮 ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	A そぼろ三色丼 ●ごぼうサラダ●昆布巻 (B ご飯) ●味噌汁	B 沖目鯛の山椒焼き	デザート 白練りようかん
夕食	あじの塩焼き ●豚と白菜の旨煮●豆腐サラダ●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,531kcal たんぱく質：58.8g 脂質：28.5g 食塩相当量：7.4g

16

(金) FRI



和朝食	根菜ハンバーグ ●タラモサラダ●ふりかけ	洋朝食	根菜ハンバーグ ●タラモサラダ●洋梨缶●食パン●スープ
昼食	A 豚ロースの塩こうじ焼き ●春菊の白和え●金山寺みそ●ご飯●味噌汁	B 肉じゃが	デザート 抹茶プリン
夕食	黒ムツの煮付け ●ちくわと昆布の煮物●みかん●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,569kcal たんぱく質：55.9g 脂質：40.2g 食塩相当量：8.3g

17

(土) SAT



和朝食	玉子焼き ●オクラの胡麻和え●カリフラワー酢の物●味海苔	洋朝食	スクランブルエッグ ●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	A 白身魚のチリソース ●餃子●マンゴー●ご飯●スープ	B 八宝菜	デザート ごま団子
夕食	鶏ももの照り焼き ●きんぴられんこん●味付とろろ●麦ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,544kcal たんぱく質：53.1g 脂質：35.7g 食塩相当量：6.6g

18

(日) SUN



和朝食	いわしの蒲焼き ●梅干●人参しりしり●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●チキンフリット●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	A そんぼのチーズハンバーグ ●サラダ●白桃缶 (A ご飯) (B パン2種) ●スープ	B 舌平目のムニエル バター醤油ソース	デザート クッキー
夕食	鮭の西京焼き ●イカと里芋の煮物●ほうれん草のピーナツ和え●ご飯●吸い物		

エネルギー：1,556kcal たんぱく質：55.3g 脂質：37.3g 食塩相当量：7.6g

19

(月) MON



和朝食	つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮●えびみそ	洋朝食	つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮●マカロニサラダ●食パン●スープ
昼食	A 和風ミルフィーユカツ ●ひじきの煮物●山椒ちりめん●ご飯●味噌汁	B 金目鯛の煮付け	デザート なめらかわらび
夕食	おでん ●にしん甘露煮●春菊の胡麻和え●茶飯		

エネルギー：1,582kcal たんぱく質：56.9g 脂質：38.5g 食塩相当量：8.6g

20

(火) TUE



和朝食	スペイン風オムレツ ●ヨーグルト ●キャベツとウインナーの炒め煮●カリフラワー酢の物	洋朝食	スペイン風オムレツ●ヨーグルト●豆乳スープ ●キャベツとウインナーの炒め煮●カリフラワーマリネ●食パン
昼食	A タラのグリルねぎソース ●海老とアボカドのサラダ●黄桃缶 (A ご飯) ●スープ	B ミートソーススパゲティ	デザート バームクーヘン
夕食	牛肉野菜炒め ●かぼちゃの煮物●揚げなすの南蛮漬 ●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,610kcal たんぱく質：53.4g 脂質：36.9g 食塩相当量：6.8g

21

(水) WED



和朝食	銀ひらすの照り焼き ●納豆●人参しりしり	洋朝食	根菜トマトスープ ●タラモサラダ●みかん缶●クロワッサン
昼食	A チキン南蛮 ●いんげんの胡麻和え●つば漬●ご飯●味噌汁	B 赤魚の塩こうじ焼き	デザート 野菜たっぷりのパウンドケーキ
夕食	がんもどき野菜の炊き合わせ ●ピーマンの塩昆布和え●りんご●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,647kcal たんぱく質：53.5g 脂質：47.0g 食塩相当量：7.7g



御献立表

OKONDATE

2026 1月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

おすすめメニュー Recommended Menu

17日 (土) 昼食 白身魚のチリソース

揚げたカレーと野菜を、薬味がたっぷり入ったコク深い味わいのチリソースでからめました。野菜もたっぷり摂れる中華料理です！



19日 (月) 昼食 和風ミルフィーユカツ

料理名のミルフィーユはフランス語で「千枚の葉」を意味し、薄切りの豚肉を何層にも重ね、中に大葉を挟んでいます。



季節メニュー Seasonal Menu

19日 (月) 夕食 おでん

だしが良く染みた大根、玉子、ちくわなど冬に欠かせないおでんです。こんにゃくは柔らかく食べやすいものを使用しました。主食は、おでんと相性の良い茶飯をご提供いたします。



第2弾 新卒社員考案メニュー

新卒社員が心を込めて考えた料理を3か月間に渡ってお届けします！「ご入居者さまに食べてもらいたい一品」をテーマに考案されたメニューをお楽しみください。



21日 (水) デザート 野菜たっぷりのパウンドケーキ

野菜ジュースを使用した甘さ控えめのパウンドケーキを、しっとりとした食感に仕上げました。添えのホイップとパンプキンシードで、味わいの変化もお楽しみいただけます。

SOMPOケア ラヴィーレレジデンス戸塚 山本さん 考案



22

(木) THU



和朝食	オムレツ ●ジャーマンポテト●ヨーグルト	洋朝食	オムレツ ●ジャーマンポテト●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	A きつねそば ●レバーの甘辛煮●カリフラワーの柚子胡椒 (A 太巻き) (B ご飯・味噌汁)	B 豚の生姜焼き	デザート 水ようかん
夕食	肉豆腐 ●揚げなすの田楽●黒豆●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,544kcal たんぱく質：52.4g 脂質：32.7g 食塩相当量：9.4g

23

(金) FRI



和朝食	タラの粕漬焼き ●ほうれん草洋風和え●ふりかけ●かぼちゃサラダ	洋朝食	タラのクリーム煮 ●食パン●スープ
昼食	A チキンカレー ●マカロニサラダ●オレンジ (B ご飯) ●スープ	B 白身魚のソテーレモン風味	デザート プリン
夕食	豚ロース肉の味噌漬け焼き ●にしん甘酢漬●さつま芋の甘煮●ご飯●吸い物		

エネルギー：1,666kcal たんぱく質：58.9g 脂質：39.9g 食塩相当量：8.5g

24

(土) SAT



和朝食	ハーブチキン ●味海苔●ポテトサラダ	洋朝食	ハーブチキン ●根菜と大豆のトマト煮●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	A オムライス トマトクリームソース ●海老とブロッコリーのナッツサラダ●バナナ (A スープ) (B パン2種)	B サーモンのクレープグラタン	デザート デザートムース (チョコ)
夕食	ブリ大根 ●炒り豆腐いなり●白菜とカニカマのお浸し●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,648kcal たんぱく質：60.8g 脂質：47.8g 食塩相当量：9.3g

25

(日) SUN



和朝食	あじのみりん焼き ●きんぴらごぼう●梅干●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●チキンフリット●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	A 麻婆豆腐 ●シューマイ●ピーマン炒め煮●ご飯●スープ	B 海老チリ	デザート はちみつレモンパウンドケーキ
夕食	カレーの照り焼き ●切干大根煮●キャベツと蒸し鶏のサラダ●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,617kcal たんぱく質：55.5g 脂質：47.6g 食塩相当量：8.2g

26

(月) MON



和朝食	ミートボール ●ほうれん草洋風和え●いりこみそ	洋朝食	ミートボール ●かぼちゃサラダ●ほうれん草洋風和え●食パン●スープ
昼食	A チキンソテー 九条ねぎのせ ●コールスロー●白桃缶 (A ご飯) ●スープ	B そんぼのナポリタン	デザート シュークリーム
夕食	サーモンと野菜の味噌煮 ●さつま芋とれんこんの和え物●昆布巻●ご飯●吸い物		

エネルギー：1,549kcal たんぱく質：56.5g 脂質：40.4g 食塩相当量：6.2g

27

(火) TUE



和朝食	目玉焼き ●ウインナー●ヨーグルト	洋朝食	目玉焼き ●ウインナー●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	A 海老フライとかぼちゃコロッケ ●湯葉の酢の物●たくあん●ご飯●味噌汁	B 和風ハンバーグ おろしポン酢ソース	デザート デザートムース (ピーチ)
夕食	青椒肉絲 ●豆腐干の中華あん●マンゴー●ご飯●スープ		

エネルギー：1,655kcal たんぱく質：53.1g 脂質：44.1g 食塩相当量：9.0g

28

(水) WED



和朝食	ポトフ ●納豆●オクラの胡麻和え	洋朝食	ポトフ ●根菜と大豆のトマト煮●みかん缶●クロワッサン
昼食	A 親子丼 ●里芋の含め煮●きのことサラダ (B ご飯) ●味噌汁	B あじの煮付け	デザート 最中
夕食	赤魚のはぶて焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮●なすの揚げだし●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,543kcal たんぱく質：64.2g 脂質：33.7g 食塩相当量：8.7g



御献立表

OKONDATE

2026
1月
22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu

肉の日 Meat Day

24日 (土) 夕食 **ブリ大根**

脂ののった国産養殖ブリを使用しています。
ごはんのおかずぴったりな甘辛い味付けです。



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。



29

(木) THU



和朝食	白身魚の西京焼き ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト	洋朝食	マトウダイのバター焼き ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	ビーフシチュー ●カリフラワーサラダ●野菜ジュース●パン2種	デザート いちごゼリー	
夕食	鯖の塩焼き ●海老ときゅうりの辛子酢味噌●かぼちゃのそぼろあん●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,558kcal たんぱく質：56.6g 脂質：38.7g 食塩相当量：7.4g

30

(金) FRI



和朝食	根菜ハンバーグ ●タラモサラダ●ふりかけ	洋朝食	根菜ハンバーグ ●タラモサラダ●洋梨缶●食パン●スープ
昼食	A 焼きうどん ●豆腐のふわふわ蒸し●バナナ (B ご飯) ●味噌汁	B 牛肉野菜炒め	デザート 抹茶大納言パウンドケーキ
夕食	メバルの煮付け ●ねぎ焼きポン酢●れんこんとブロッコリーの和え物●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,551kcal たんぱく質：55.9g 脂質：47.4g 食塩相当量：11.8g

31

(土) SAT



和朝食	玉子焼き ●オクラの胡麻和え●カリフラワー酢の物●味海苔	洋朝食	スクランブルエッグ ●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	A 鶏の塩こうじ焼き ●揚げなすの柚子胡椒和え●オレンジ●ご飯 (A 味噌汁) (B 吸い物)	B 鮭の西京焼き	デザート 酒饅頭
夕食	シイラの山椒焼き ●牛肉の煮物●ほうれん草のピーナツ和え●麦ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,545kcal たんぱく質：63.2g 脂質：36.8g 食塩相当量：7.0g