

1

(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

昼食 麻婆豆腐 ●春巻き ●ほうれん草ナムル ●ご飯 ●スープ

夕食 メカジキの西京焼き ●帆立しんじょう ●切干大根煮 ●赤飯 ●吸い物

エネルギー：1,604kcal たんぱく質：56.8g 脂質：41.8g 食塩相当量：8.7g

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

デザート カスタードケーキ

2

(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

昼食 サーモンのクリーム煮 ●かぼちゃサラダ●黄桃缶 ●神戸屋 クロワッサン ●スープ

夕食 牛肉炒め ●大豆の五目煮 ●いんげんの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,548kcal たんぱく質：53.3g 脂質：50.8g 食塩相当量：7.3g

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

デザート バームクーヘン

3

(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

昼食 ちらし寿司 ●ひらめの塩昆布和え ●菜の花の菜種和え ●三色テリーヌ ●はまぐりのお吸い物 ●桜餅

夕食 鶏の大根おろしダレ ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,566kcal たんぱく質：54.7g 脂質：34.3g 食塩相当量：7.5g

洋朝食 スペイン風オムレツ ●食パン●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●ヨーグルト

4

(水) WED



和朝食 銀ひらすの照り焼き ●納豆●人参しりしり

昼食 牛肉とごぼうの柳川風 ●ほうれん草の辛子和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 さわらの木の芽味噌焼き ●里芋の含め煮 ●マンゴー ●ご飯 ●吸い物

エネルギー：1,552kcal たんぱく質：61.5g 脂質：41.2g 食塩相当量：8.2g

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

デザート デザートムース (りんご)

5

(木) THU



和朝食 オムレツ ●ジャーマンポテト●ヨーグルト

昼食 けんちんうどん ●にしん甘露煮 ●豆腐サラダ ●バナナ

夕食 白身魚のチリソース ●ねぎ焼きポテ酢 ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ

エネルギー：1,549kcal たんぱく質：55.6g 脂質：36.9g 食塩相当量：8.9g

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

デザート 人形焼

6

(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

昼食 ハンバーグ デミグラスソース ●コールスロー ●いんげんのバターソテー ●ご飯 ●スープ

夕食 金目鯛の煮付け ●湯葉の酢の物 ●さつま芋の甘煮 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,589kcal たんぱく質：55.5g 脂質：39.4g 食塩相当量：7.4g

洋朝食 タラのクリーム煮 ●ほうれん草洋風和え●かぼちゃサラダ●洋梨缶●食パン●スープ

デザート クッキー

7

(土) SAT



和朝食 ハーブチキン ●味海苔●ポテトサラダ

昼食 ポークソテー シャルキュティエール風 ●マカロニサラダ ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

夕食 刺身盛り合わせ ●長芋の肉味噌がけ ●菜の花の胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,596kcal たんぱく質：67.1g 脂質：41.3g 食塩相当量：6.8g

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

デザート いちごのロールケーキ



御献立表

OKONDATE

2026 3月 1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

3日 (火)

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。



●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。

●はまぐりのお吸い物

一生一人の人と添い遂げるとい願いが込められています。

●ひらめの塩昆布和え・

菜の花の菜種和え・三色テリーヌ 春の訪れを感じる、彩り豊かな三品です。

●桜餅

健やかな成長を願い食べられています。

季節メニュー Seasonal Menu

4日 (水)

夕食 さわらの木の芽味噌焼き

春が旬のさわらと、山椒の若葉である木の芽を使用した一品です。爽やかな季節の香りをお楽しみください。



季節デザート Seasonal Dessert

7日 (土)

デザート いちごのロールケーキ

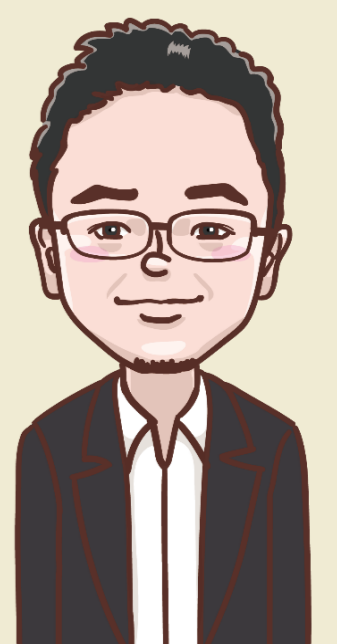
ピンク色のスポンジでいちごクリームを包んだ、可愛い色合いのロールケーキです。



バイヤーのひとこと



3月【鯖】魚に春と書いて鯖(さわら)。もうすぐ春ですね。岡山県南エリアで刺身と言えば鯖のことをさすほど、地域に根差した代表的な魚です。ラヴィーレでは、毎年この季節に「さわらめし」や「木の芽味噌焼き」などをご提供しており、いつも好評をいただいております。鯖には、カリウムが豊富に含まれているので、血圧を下げる効果があったり、豊富に含まれるビタミンB2が皮膚のトラブルや、目の疲れを防ぐとも言われています。美味しく、さらに身体にも優しい。とても素晴らしい食材ですね。



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。

※和朝食のご飯と汁物は省略しております。和朝食の主菜がポトフの日には、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、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。

8

(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 100時間カレー ●サラダ●野菜ジュース●スープ

デザート プリン

夕食 カレイの照り焼き ●切昆布大豆●白菜のお浸し●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,607kcal たんぱく質：51.6g 脂質：42.7g 食塩相当量：8.1g

9

(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 ミックスフライ ●卵の花●野沢菜漬●ご飯●味噌汁

デザート 抹茶大納言パウンドケーキ

夕食 じゃが芋と鶏の煮物 ●菜の花と海老の酢味噌和え●オレンジ●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,559kcal たんぱく質：57.2g 脂質：31.2g 食塩相当量：8.6g

10

(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 まつりずし弁当 ●いちご●味噌汁

デザート カステラ

夕食 牛肉と野菜のオイスター炒め ●カリフラワーの柚子胡椒●サラダ●ご飯●スープ

エネルギー：1,580kcal たんぱく質：53.8g 脂質：34.8g 食塩相当量：8.7g

11

(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 そぼろ三色丼 ●炒り豆腐いなり●わかめと大根の甘酢和え●味噌汁

デザート なめらかわらび

夕食 鯖の塩焼き ●金平ポテト●新玉ねぎサラダ●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,620kcal たんぱく質：58.5g 脂質：48.7g 食塩相当量：9.3g

12

(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 トンテキ ●ほうれん草のピーナツ和え●バナナ●ご飯●味噌汁

デザート ふんわりシフォンケーキ

夕食 メバルの煮付け ●れんこんと昆布の煮物●味付とろろ●麦ご飯●味噌汁

エネルギー：1,555kcal たんぱく質：58.4g 脂質：27.9g 食塩相当量：7.5g

13

(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 鶏もも肉の唐揚げ ●かぶのかにあんかけ●金時豆●ご飯●味噌汁

デザート デザートムース (オレンジ)

夕食 さわらめし ●豆腐のふわふわ蒸し●いんげんのおかか和え●味噌汁

エネルギー：1,605kcal たんぱく質：55.1g 脂質：39.6g 食塩相当量：7.7g

14

(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 ス克蘭ブルエッグ ●ポテトサラダ●食パン●スープ

昼食 ミートソーススパゲティ ●かぼちゃとベーコン炒め●コルスロー●にんじんポタージュ

デザート ホワイトチョコムース

夕食 刺身盛り合わせ ●筑前煮●さつま芋の甘露煮●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,576kcal たんぱく質：58.3g 脂質：47.2g 食塩相当量：7.0g



御献立表

OKONDATE

2026 3月

8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

新メニュー New Menu

8日 (日) 昼食

100時間カレー



「100時間カレー」という実際の店舗で提供されているカレールーを使用しました。香味野菜と果物を丁寧に炒め、牛のだしにスパイスを加え、煮込み熟成し、100時間以上かけて作成されています。まろやかでコク深い味わいをお楽しみください。

9日 (月) 昼食

ミックスフライ

白身魚フライ、ししゃもフライ、ほたて貝柱風フライの3種盛り合わせです。食べ応えのある一皿に仕立てました。



10日 (火) 昼食

駅弁 ▶岡山県 岡山駅 まつりずし弁当

酢飯の上に錦糸卵を敷きつめ、岡山県で人気の「ママカリ」「さわら」をはじめとした、さまざまな具材をのせた彩り鮮やかなお弁当です。



手作りデザート Homemade Dessert

14日 (土) デザート

ホワイトチョコムース

3月14日はホワイトデーです。白いチョコムースに苺ソースをかけた、甘酸っぱいデザートです。



15

(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	豚角煮 ●揚げなすの田楽 ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	デザート	みたらし白玉
夕食	鯛の塩焼き ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●レバーの甘辛煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,618kcal たんぱく質：57.5g 脂質：38.3g 食塩相当量：7.6g

16

(月) MON



和朝食	つくねの照り焼き ●さつまいの甘露煮●えびみそ	洋朝食	つくねの照り焼き ●さつまいの甘露煮●マカロニサラダ●食パン●スープ
昼食	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	牛肉野菜炒め ●豆腐のかにあんかけ ●パイン缶 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,571kcal たんぱく質：53.8g 脂質：41.2g 食塩相当量：8.0g

17

(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 ●食パン●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●ヨーグルト
昼食	鶏の塩こうじ焼き ●ひじきの煮物 ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁	デザート	抹茶プリン
夕食	あじのエスカベッシュ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●バナナ ●ご飯 ●スープ		

エネルギー：1,563kcal たんぱく質：56.4g 脂質：36.3g 食塩相当量：7.1g

18

(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	ちゃんぽん ●シューマイ ●かぼちゃの煮物	デザート	グレープゼリー
夕食	サーモンの菜種焼き ●揚げなすの肉味噌がけ ●きんぴらごぼう ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,536kcal たんぱく質：62.9g 脂質：44.4g 食塩相当量：10.2g

19

(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	舌平目のムニエル バター醤油ソース ●カリフラワーのカレー炒め ●ピーツといちごのジュース ●パン ●スープ	デザート	エクレア
夕食	豆腐ハンバーグみぞれ煮 ●里芋の含め煮 ●黄桃缶 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,614kcal たんぱく質：54.2g 脂質：48.7g 食塩相当量：8.3g

20

(金) FRI 春分の日



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 ●ほうれん草洋風和え●かぼちゃサラダ●洋梨缶●食パン●スープ
昼食	季節の天ぷら ●大豆の五目煮 ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁	デザート	ぼたもち
夕食	豚ロース肉の味噌漬け焼き ●湯葉の酢の物 ●菜の花の辛子和え ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー：1,570kcal たんぱく質：53.8g 脂質：37.1g 食塩相当量：7.6g

21

(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	豚の生姜焼き ●ピーマン炒め煮●さつまいとれんこんの和え物 ●ご飯 ●味噌汁	デザート	大納言ようかん
夕食	握り寿司 ●炒り豆腐いなり ●オレンジ ●味噌汁		

エネルギー：1,555kcal たんぱく質：55.4g 脂質：32.5g 食塩相当量：9.9g



御献立表

OKONDATE

2026 3月

15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

16日 (月) 昼食

音楽で巡る世界紀行♪ スペイン

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。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♪



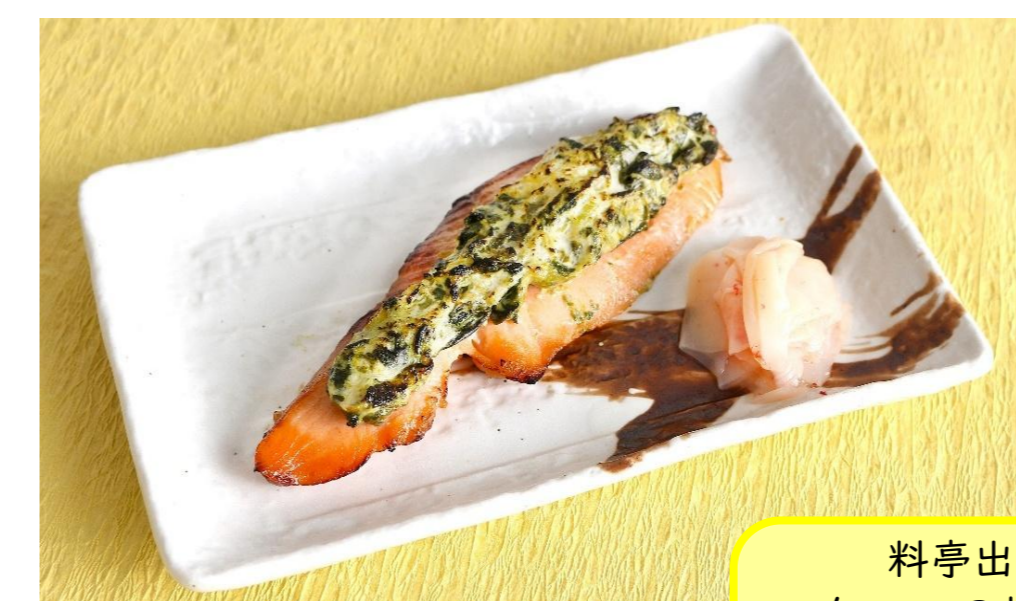
- 魚介のパエリア**
スペイン料理で欠かせない、バレンシアの郷土料理といえば「パエリア」。アサリのスープと煮込んで旨味が満載です。
- カタラーナ**
カタラーナは、毎年3月19日の「聖ヨセフの日」に食べられるスペインのカタルーニャ地方の伝統的なスイーツです。
- タパス3種盛り**
タパスとは、小皿料理のことを指します。オムレツ、生ハム、にしんの酢漬けです。
- ガスパチョ**
トマトを使用した冷製仕立てのスープをご用意しました。

新メニュー New Menu

季節デザート Seasonal Dessert

18日 (水) 夕食

サーモンの菜種焼き



開発担当 君島

料亭出身の開発担当者がメニューのおすすめポイントを解説!

「菜種焼き」はタレを菜の花に見立てた春の料理。春の食材を一皿に盛り込んだ、春らしい色合いの焼き物です。魚と野菜の旨味の相乗効果に加え、あしらいの筍の姫皮の梅和えが、さっぱりとした酸味で食欲をそそります。

20日 (金) デザート

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。



栄養士のひとこと

3月20日は春分の日。昼と夜の長さが同じになり、この日をさかいに昼の時間が長くなります。日に日に暖かさも増し、春の訪れに心が躍られます。今月は春らしい食材を使用したメニューも登場します。菜の花、ふき、こごみなどの春野菜は苦味があるのが特徴ですね。子どもの頃は独特の苦みが嫌いだった方も、年とともに美味しいと感じるようになった方も多いのではないのでしょうか。あの苦味はポリフェノールによるもので、老廃物を排出してくれる働きがあるとされています。



管理栄養士 水野

22

(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	牛丼 ●菜の花の胡麻和え●マカロニサラダ●味噌汁	デザート	アーモンドケーキ
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●ちくわと昆布の煮物●揚げなすの柚子胡椒和え●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,578kcal たんぱく質：54.9g 脂質：43.3g 食塩相当量：9.1g			

23

(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	焼きうどん ●さつまいものレモン煮●野菜ジュース●味噌汁	デザート	最中
夕食	タラのグリルねぎとトマトのソース ●タラモサラダ●バナナ●ご飯●スープ		
エネルギー：1,518kcal たんぱく質：54.5g 脂質：37.1g 食塩相当量：9.1g			

24

(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	油淋鶏 ●豆腐のふわふわ蒸し●もやしナムル●ご飯●スープ	デザート	デザートムース (ピーチ)
夕食	銀ひらすの照り焼き ●きんぴられんこん●味付とろろ●麦ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,660kcal たんぱく質：56.1g 脂質：43.8g 食塩相当量：7.2g			

25

(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	たいめいけんオムライス ●玉ねぎのマリネ●豆乳かぼちゃスープ	デザート	プリン
夕食	カレーの煮付け ●豚と白菜の旨煮●いんげんの白和え●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,506kcal たんぱく質：57.3g 脂質：44.0g 食塩相当量：9.9g			

26

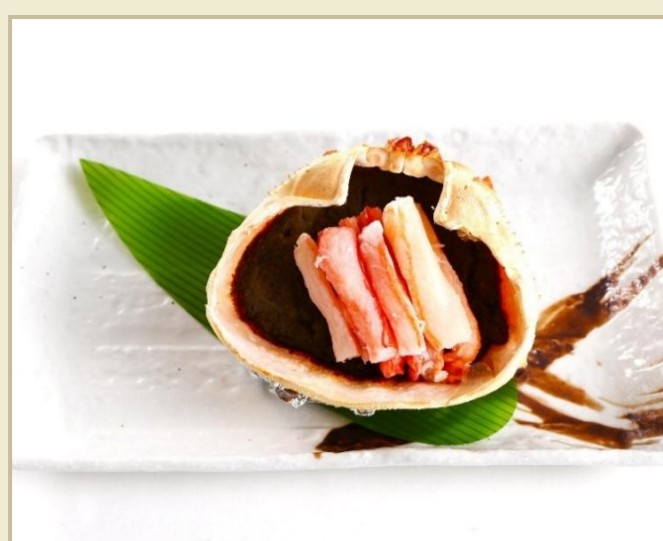
(木) THU



和朝食	白身魚の西京焼き ●さつまいもの甘露煮●ヨーグルト	洋朝食	マトウダイのバター焼き ●さつまいもの甘露煮●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	和風ミルフィーユカツ ●カリフラワーの柚子胡椒●しば漬●ご飯●味噌汁	デザート	黒みつゼリー
夕食	刺身盛り合わせ ●高野豆腐●白桃缶●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,565kcal たんぱく質：62.3g 脂質：34.4g 食塩相当量：6.3g			

27

(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	鶏ももの照り焼き ●ねぎ焼きボン酢●金時豆●ご飯●味噌汁	デザート	どら焼き
夕食	穴子ちらし寿司 ●カニ味噌の甲羅焼き●オレンジ●吸い物		
エネルギー：1,511kcal たんぱく質：59.5g 脂質：29.6g 食塩相当量：8.1g			

28

(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	そんぼのカレー ●チキンサラダ●バイン缶●スープ	デザート	はちみつレモンパウンドケーキ
夕食	あじの煮付け ●豆腐干の中華あん●なす利休煮●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,577kcal たんぱく質：53.5g 脂質：42.0g 食塩相当量：8.7g			



御献立表

OKONDATE

2026
3月
22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

新メニュー New Menu

25日 (水) 昼食 三代目たいめいけん オムライス



東京・日本橋にある老舗洋食店「たいめいけん」の茂出木シェフ監修のオムライスです！
バター香るチキンライスに厚みのある卵で包んだ、どこか懐かしい味わいをお楽しみください。

27日 (金) 夕食 ラヴィーレプレミアム カニ味噌の甲羅焼き

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



肉の日 Meat Day

29日 (日) 昼食 豚肉の味噌煮込み

真空調理で柔らかく仕上げた豚バラ肉に、焦がしニンニクが香る赤味噌の濃厚なタレが絡みます。



29

(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	豚肉の味噌煮込み ●サラダ●マンゴー●ご飯●吸い物	デザート	かすてら饅頭
夕食	鮭の塩焼き ●切昆布大豆●ほうれん草のピーナツ和え●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,547kcal たんぱく質：62.5g 脂質：34.8g 食塩相当量：7.5g			

30

(月) MON



和朝食	つくねの照り焼き ●さつまいもの甘露煮●えびみそ	洋朝食	つくねの照り焼き ●さつまいもの甘露煮●マカロニサラダ●食パン●スープ
昼食	肉じゃが ●豆腐サラダ●なすの揚げだし●ご飯●味噌汁	デザート	水ようかん
夕食	シイラの山椒焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮●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：1,541kcal たんぱく質：53.9g 脂質：31.0g 食塩相当量：7.1g			

31

(火) TUE



和朝食	スペイン風オムレツ ●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 ●キャベツとウインナーの炒め煮●カリフラワーマリネ●ヨーグルト
昼食	チキン南蛮 ●ひじきの煮物●つば漬●ご飯●味噌汁	デザート	黒ごまプリン
夕食	鯖の味噌煮 ●金平ポテト●いんげんの胡麻和え●ご飯●吸い物		
エネルギー：1,665kcal たんぱく質：53.8g 脂質：48.3g 食塩相当量：7.4g			