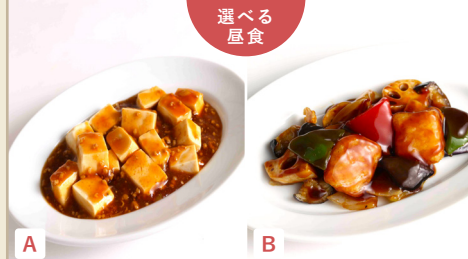


1 (土) SAT



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

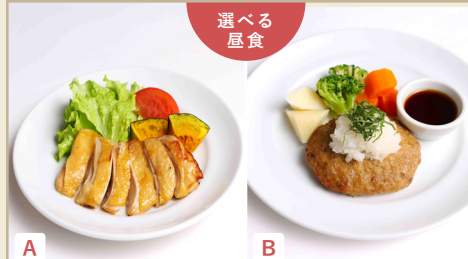
昼食 A 麻婆豆腐 ●海老シューマイ ●パン缶 ●ご飯 ●スープ B 白身魚と野菜の甘酢あん

夕食 銀ひらすの照り焼き ●鶏とれんこんの煮物 ●菜の花の辛子和え ●赤飯 ●味噌汁

間食 パームクーヘン

エネルギー:1,535kcal たんぱく質:56.8g 脂質:30.9g 食塩相当量:7.8g

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 ●パンキンサラダ ●チキンフリット ●みかん缶

昼食 A 鶏もも肉の塩こうじ焼き B 和風ハンバーグ おろしポン酢ソース ●にしん甘酢漬 ●いちご ●ご飯 ●味噌汁

夕食 巻き寿司 ●牛肉の煮物 ●焼きなすの浸し ●味噌汁

間食 甘納豆

エネルギー:1,575kcal たんぱく質:57.5g 脂質:38.0g 食塩相当量:9.4g

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

昼食 A 白身魚のチリソース B 牛肉とごぼうの柳川風 (B 味噌汁) ●ほうれん草ナムル ●マンゴー ●ご飯 (A スープ)

夕食 豚ロース肉の味噌漬け焼き ●長芋の梅和え ●高菜漬 ●ご飯 ●吸い物

間食 コーヒーゼリー

エネルギー:1,681kcal たんぱく質:60.7g 脂質:46.8g 食塩相当量:9.1g

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

昼食 食べる健康 世界対がんデー ●チキンソテー トマトソース ●バーニャカウダ ●オレンジ ●ターメリックライス ●キャベツとあさりのスープ ●豆乳ほうれん草ジュース

夕食 あじの塩焼き ●かぼちゃの煮物 ●きゅうりとカニの酢の物 ●ご飯 ●味噌汁

間食 抹茶大納言パウンドケーキ

エネルギー:1,573kcal たんぱく質:64.9g 脂質:40.2g 食塩相当量:8.1g

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

昼食 A 季節の天ぷら B 豚の生姜焼き ●大豆ひじき煮 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁

夕食 牛肉野菜炒め ●いんげんの胡麻和え ●山椒ちりめん ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

間食 黒棒

エネルギー:1,620kcal たんぱく質:56.0g 脂質:42.8g 食塩相当量:7.7g

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 ●パンキンサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてハムマヨパン

昼食 A 欧風ビーフカレー B 海老マカロニグラタン ●サラダ ●りんご ●スープ (B パン2種)

夕食 黒ムツの塩こうじ焼き ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 プリン

エネルギー:1,610kcal たんぱく質:54.2g 脂質:42.4g 食塩相当量:8.6g

7 (金) FRI



和朝食 タラの粕漬け焼き ●たらこ ●パンキンサラダ

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

昼食 A 鰻と玉子の二色丼 B 牛丼 ●豚と白菜の旨煮 ●キウイ ●味噌汁

夕食 じゃが芋と鶏の煮物 ●豆腐のふわふわ蒸し ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 カステラ

エネルギー:1,534kcal たんぱく質:62.9g 脂質:33.9g 食塩相当量:6.8g



御献立表

OKONDATE

2025 2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

2日 (日) 間食 甘納豆

2日 (日) 夕食 巻き寿司

5日 (水) 昼食 季節の天ぷら

節分といえば、豆まき！昔懐かしく彩り鮮やかな豆菓子、甘納豆をご用意しました。

恵方巻にちなみ、巻き寿司をご提供いたします。今年の方角は「西南西」です♪

海老・キス・春菊・玉ねぎの天ぷら4種盛り合わせです。衣にごま油を加え、さっくり揚げました。



4日 (火) 昼食 食べる健康

世界対がんデー



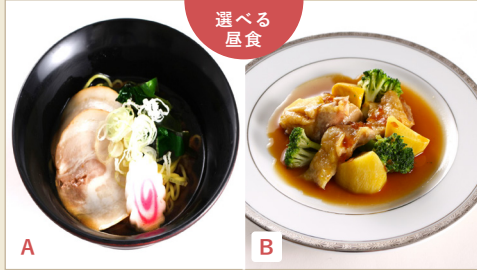
抗酸化作用のある食材をふんだんに使用しました。野菜たっぷりで華やかさにもこだわりました。

MENU

- チキンソテー トマトソース
ソースに白いんげん豆のペーストを加えることで、自然な甘みを出しました。添えのブロッコリースプラウトに含まれるスルフォラファンは、抗酸化作用があるとされています。
- バーニャカウダ
ニンニクソースにヨーグルトを混ぜることで塩分を控え、まろやかに仕上げています。
- ターメリックライス
カレー風味のご飯です。
- キャベツとあさりのスープ
キャベツの甘みとあさりの旨味がたっぷりのスープです。
- 豆乳ほうれん草ジュース
旬の色鮮やかなほうれん草をまろやかで飲みやすいジュースにしました。
- オレンジ

※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月の期間のお刺身の提供は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いたします。

8 (土) SAT



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
つくねの照り焼き ●食パン
A 東京醤油ラーメン B さつま芋と若鶏の煮込みわさび風味 (A 点心3種盛り) ●もやしナムル ●黄桃缶 (B ご飯・味噌汁) 間食 じゃがいも
夕食 プリ大根 ●ちくわと昆布の煮物 ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●味噌汁
エネルギー:1,620kcal たんぱく質:59.3g 脂質:46.9g 食塩相当量:11.4g

9 (日) SUN



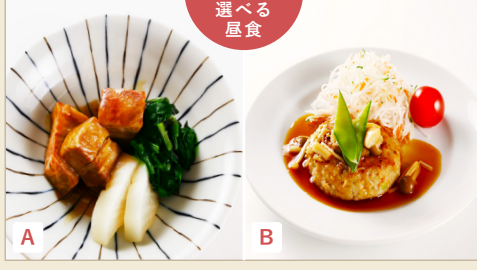
あじの味醂焼き ●ヨーグルト ●オクラの胡麻和え ●つぼ漬
サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポタージュ ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●ヨーグルト
肉の日 ビーフシチュー ●コールスロー ●野菜ジュース ●パン2種 間食 シュークリーム
夕食 サーモンと野菜の味噌煮 ●味付とろろ ●揚げなすの南蛮漬 ●ご飯 ●吸い物
エネルギー:1,546kcal たんぱく質:57.6g 脂質:44.5g 食塩相当量:7.7g

10 (月) MON



チキンピカタ ●ほうれん草洋風和え ●納豆 ●根菜と大豆のトマト煮 ●スープ ●食パン
A 三元豚のロースカツ B メカジキの西京焼き ●小松菜の磯辺和え ●オレンジ ●ご飯 (A 味噌汁) (B 吸い物) 間食 酒饅頭
夕食 金目鯛の煮付け ●サラダ ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ
エネルギー:1,648kcal たんぱく質:66.2g 脂質:39.3g 食塩相当量:9.1g

11 (火) TUE 建国記念の日



タラの西京焼き ●梅干 ●人参しりしり ●ヨーグルト ●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
A 豚角煮 B 豆腐ハンバーグ きのこソース ●白菜の辛子和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁 間食 キャラメルプリン
夕食 鯖の塩焼き ●金平ポテト ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁
エネルギー:1,572kcal たんぱく質:58.7g 脂質:41.4g 食塩相当量:8.4g

12 (水) WED



だし巻き玉子 ●ポロニアソーセージ ●タラモサラダ ●スクランブルエッグ ●食パン ●ポロニアソーセージ ●タラモサラダ ●スープ
A チキン南蛮 B しょう油とかつおが香る焼きうどん ●ほうれん草のお浸し ●白桃缶 (A ご飯) ●味噌汁 間食 杏仁豆腐
夕食 カレイの照り焼き ●イカと里芋の煮物 ●きゅうりとわかめの酢の物 ●ご飯 ●味噌汁
エネルギー:1,659kcal たんぱく質:64.7g 脂質:48.3g 食塩相当量:8.8g

13 (木) THU



あじの干物 ●オクラの胡麻和え ●ヨーグルト ●チキンのオープン焼き ●食パン ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ
A 四日市名物!厚切りトンテキ B 沖目鯛の山椒焼き ●いんげんの生姜和え ●りんご ●ご飯 ●味噌汁 間食 人形焼 黒豆茶
夕食 おでん ●かぼちゃのそぼろあん ●白菜の梅和え ●茶飯
エネルギー:1,611kcal たんぱく質:59.3g 脂質:36.0g 食塩相当量:7.9g

14 (金) FRI



目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ ●目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ ●スープ ●食パン
A 牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ B ハヤシライス ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●パイン缶 ●スープ 間食 ダークチェリーのチョコパフェ
夕食 メバルの煮付け ●炒り豆腐いなり ●味付とろろ ●ご飯 ●味噌汁
エネルギー:1,539kcal たんぱく質:64.2g 脂質:50.0g 食塩相当量:9.2g



御献立表

OKONDATE

2025 2月 8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

肉の日 Meat Day

手作りおやつ Homemade Dessert

9日 (日)

昼食

ビーフシチュー

じっくり煮込み、ほろほる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。



14日 (金)

間食

ダークチェリーのチョコパフェ

2月14日はバレンタインデーです。ダークチェリーのほのかな酸味とチョコレートの甘みが良く合います。



季節メニュー Seasonal Menu

9日 (日)

夕食

サーモンと野菜の味噌煮

鮭とホタテの魚介の旨みがおいしいクリーミーな味噌煮です。ホタテにはタウリンという成分が豊富で、疲労回復に効果的です。



13日 (木)

夕食

おでん

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。おでんと相性の良い茶飯でお召し上がりください。



栄養士のひとこと

いちごは世界各国で食べられていますが、生食での消費量は日本が世界一だとも言われています。日本各地で品種改良が重ねられ、白いちごのような個性的な新品種も続々と誕生しています。甘くておいしいいちごですが、私たちが果実だと思って食べている部分は、花の付け根が膨らんだもので、実は果実ではないのです。表面のツブツブが果実で、いちご一粒に200~300個の果実が集まっています。そんないちごですが、栄養面ではビタミンCが豊富で、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。抗酸化作用があり、体に悪さをする活性酸素の働きを抑えてくれます。また、いちごの赤色はアントシアニン色素で、目の働きを高めたり、眼精疲労を予防したりする効果も期待できます。ラヴィーレでは、生のいちごはもちろん、いちごを使ったスイーツも春にかけてご提供いたしますので、どうぞお楽しみに！



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 A 青椒肉絲 B プリ幽庵焼き (A スープ) (B 味噌汁)
 ● 麻婆春雨 ● ほうれん草のピーナツ和え ● ご飯
間食 カスタードケーキ
夕食 ちらし寿司
 ● 大根と鶏の煮物 ● なす利休煮 ● 赤だし味噌汁
 エネルギー:1,548kcal たんぱく質:55.8g 脂質:34.1g 食塩相当量:7.8g

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 ● パンプキンサラダ ● チキンフリット ● みかん缶
昼食 A サーモンのクリーム煮 B 三元豚のロールキャベツ
 ● さつまいもとれんこんの和え物 ● パナナ ● パン2種 (A スープ)
間食 かぼちゃババロア
夕食 豚の生姜焼き
 ● 高野豆腐 ● つぼ漬 ● ご飯 ● 味噌汁
 エネルギー:1,534kcal たんぱく質:54.7g 脂質:49.3g 食塩相当量:7.9g

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
行事食 如月御膳
 ● 天ぷら ● 合鴨のロースト ● 煮物 ● ゆかりご飯 ● 吸い物 ● 梅ゼリー
間食 みたらし白玉
夕食 肉じゃが
 ● 白菜のお浸し ● ふき味噌 ● ご飯 ● 味噌汁
 エネルギー:1,683kcal たんぱく質:62.6g 脂質:38.9g 食塩相当量:9.5g

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 A ポークソテー チーズソース B タラのグリル ねぎソース
 ● 玉ねぎのマリネ ● 黄桃缶 ● ご飯 ● スープ
間食 いちごミルクプリン
夕食 鯖の味噌煮
 ● 筑前煮 ● 春菊の白和え ● ご飯 ● れんこんのすり流し汁
 エネルギー:1,654kcal たんぱく質:55.8g 脂質:45.0g 食塩相当量:7.0g

19

(水) WED



和朝食 オムレツ ● ジャーマンポテト ● 食パン ● スープ ● ツナとキャベツの炒め煮
洋朝食 オムレツ ● ジャーマンポテト ● ツナとキャベツの炒め煮
昼食 A チキンカレー B 野菜ミートグラタン (B パン2種)
 ● カリフラワーサラダ ● アーモンドと緑野菜のジュース ● スープ
間食 スイーツ盛り合わせ
夕食 黒ムツのかぶら蒸し
 ● 菜の花の胡麻和え ● なら漬 ● ご飯 ● 味噌汁
 エネルギー:1,628 kcal たんぱく質:59.0g 脂質:39.6g 食塩相当量:8.7g

20

(木) THU



和朝食 さつまい揚げの煮物 ● 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 ● 焼きたてハムマヨパン
昼食 A 焼きそば B 八宝菜
 ● シューマイ ● キウイ ● スープ (B ご飯)
間食 二色練りようかん
夕食 あじの煮付け
 ● 豆腐干の卵あん ● もずくときゅうりの酢の物 ● ご飯 ● 味噌汁
 エネルギー:1,543kcal たんぱく質:54.7g 脂質:36.7g 食塩相当量:11.0g

21

(金) FRI



和朝食 タラの粕漬焼き ● たらこ ● パンプキンサラダ
洋朝食 タラのクリーム煮 ● タラモサラダ ● 洋梨缶 ● スープ ● 食パン
昼食 A ハンバーグ デミグラスソース B そんぽのナポリタン
 ● グリーンサラダ ● りんご (A ご飯) ● スープ
間食 アーモンドケーキ
夕食 がんもと冬野菜の炊き合わせ
 ● ピーマン炒め煮 ● うぐいす豆 ● 炊き込みご飯 ● 味噌汁
 エネルギー:1,605kcal たんぱく質:56.6g 脂質:47.7g 食塩相当量:7.9g



御献立表

OKONDATE

2025 2月 15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

17日(月) 行事食 如月御膳

春の訪れが感じられる和食御膳をご用意しました。彩り豊かな春の味覚をお楽しみください。



- お献立**
- 天ぷら盛り合わせ 海老、帆立、舞茸の天ぷらです。
 - 合鴨のロースト 冬にかけて脂がのる合鴨は、長葱との相性が抜群です。
 - 煮物 里芋、人参、椎茸を上品な味に仕上げました。
 - ゆかりご飯 赤紫蘇の爽やかな色と香りが、食欲をそそります。
 - 吸い物 菜の花と胡麻豆腐のゆず香るお吸い物です。
 - 梅ゼリー 梅の香りと甘酸っぱさが広がるゼリー。さっぱりとお召し上がりいただけます。

季節メニュー Seasonal Menu

18日(火) 昼食 ポークソテー チーズソース



豚ロース肉にとろ〜りチーズソースをかけました。豚肉の甘みのある脂とコクのあるソースが良く合います。

SOMPOケアフーズ川柳

ラヴィーレ鶴ヶ島 鈴木貞子さん

優秀賞のご紹介
お題「つながる食事」

盛り付けに
食欲そそる
ひと工夫

新メニュー New Menu

19日(水) 夕食 黒ムツのかぶら蒸し



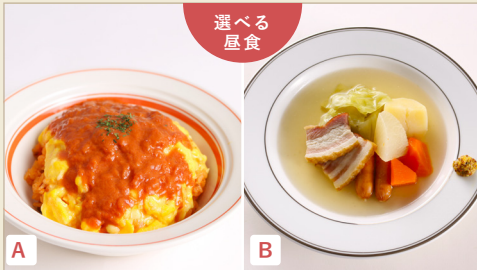
冬に旬を迎える脂ののった黒ムツにすりおろしたかぶをのせて蒸し、あんをかけました。黒ムツの旨みを閉じ込めて風味よく仕上がっています。

19日(水) 間食 スイーツ盛り合わせ



北海道産クリームチーズを使用した”スフレチーズケーキ みかんソースがけ”、宮崎県産日向夏果汁を使用した、口溶けなめらかな”日向夏ケーキ”、ゆずの香りが口の中に広がる”ゆず茶ババロア”の3種盛り合わせです。

22
(土)
SAT



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

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

和朝食 ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ ●スープ ●食パン

洋朝食 ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ ●スープ ●食パン

昼食 **A** オムライス トマトクリームソース **B** ポトフ
●サラダ ●オレンジ (A スープ) (B パン2種)

夕食 **カレーと冬野菜のおろし煮**
●長芋の肉味噌がけ ●汲み上げ湯葉 ●ご飯 ●味噌汁

間食 黒ごまプリン

エネルギー:1,675kcal たんぱく質:53.6g 脂質:49.9g 食塩相当量:9.0g

23
(日)
SUN
天皇誕生日



あじの味醂焼き ●ヨーグルト ●オクラの胡麻和え ●つば漬

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

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

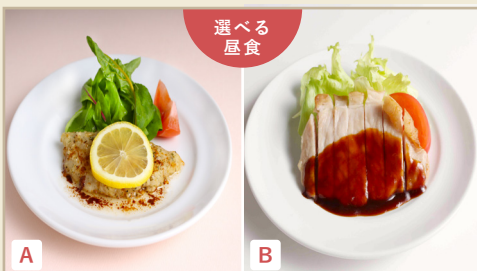
昼食 **A** 沖目鯛の西京焼き **B** 豚角煮 (B 味噌汁)
●イカと里芋の煮物 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 (A 吸い物)

夕食 **鶏団子鍋**
●にしん甘露煮 ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●ご飯

間食 最中

エネルギー:1,540kcal たんぱく質:56.9g 脂質:33.9g 食塩相当量:7.1g

24
(月)
MON
振替休日



チキンピカタ ●ほうれん草洋風和え ●納豆

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

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

昼食 **A** 舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ (A パン2種・スープ)
B 四日市名物!厚切りトンテキ
●いんげんのバターソテー ●バナナ (B ご飯・味噌汁)

夕食 **肉豆腐**
●さつま芋の甘煮 ●ぎゅうりとカニの酢の物 ●ご飯 ●味噌汁

間食 紅茶ゼリー

エネルギー:1,567kcal たんぱく質:63.2g 脂質:46.9g 食塩相当量:8.2g

25
(火)
TUE



タラの西京焼き ●マカロニサラダ ●スープ ●人参しりしり ●ヨーグルト

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

和朝食 ●タラの西京焼き ●マカロニサラダ ●スープ ●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

昼食 **A** けんちんうどん **B** 赤魚の塩こうじ焼き (B ご飯・味噌汁)
●炒り豆腐いなり ●カリフラワーの柚子胡椒 (A 白桃缶)

夕食 **いわしのみぞれ煮**
●牛肉の煮物 ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁

間食 かすてら饅頭 抹茶ミルク

エネルギー:1,563kcal たんぱく質:61.2g 脂質:42.3g 食塩相当量:8.6g

26
(水)
WED



だし巻き玉子 ●ポロニアソーセージ ●たらもサラダ

スクランブルエッグ ●食パン ●ポロニアソーセージ ●たらもサラダ ●スープ

和朝食 ●だし巻き玉子 ●ポロニアソーセージ ●たらもサラダ

洋朝食 ●スクランブルエッグ ●食パン ●ポロニアソーセージ ●たらもサラダ ●スープ

昼食 **A** メンチカツとクリームコロッケ **B** 鯖の塩焼き
●長芋の塩昆布和え ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

夕食 **銀ダラの煮付け**
●レパールの甘辛煮 ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 なめらかわらび

エネルギー:1,631kcal たんぱく質:53.7g 脂質:49.9g 食塩相当量:9.9g

27
(木)
THU



あじの干物 ●オクラの胡麻和え ●ヨーグルト

チキンのオープン焼き ●食パン ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ

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 ●食パン ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ

昼食 **A** 天津飯かにあん **B** 焼きそば
●イカとチンゲン菜の塩炒め ●かぶと生姜のジュース ●スープ

夕食 **牛肉炒め**
●ブロッコリーの白和え ●田楽味噌大根煮 ●ご飯 ●味噌汁

間食 ごま団子

エネルギー:1,626kcal たんぱく質:60.9g 脂質:45.5g 食塩相当量:8.0g

28
(金)
FRI



目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ

目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ ●スープ ●食パン

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

昼食 **A** クリームシチュー **B** メカジキのロースト トマトサルサ
●コールスロー ●キウイ (A パン2種) (B ご飯・スープ)

夕食 **鮭の塩焼き**
●ちくわと昆布の煮物 ●オクラと長芋のおかか和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 ピーチゼリー

エネルギー:1,554kcal たんぱく質:63.3g 脂質:47.9g 食塩相当量:8.5g



御献立表

OKONDATE

2025
2月
22日~28日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

100年フード Food Culture



23日
(日)

昼食

西京白みそ (沖目鯛の西京焼き)



1200年以上もの間、政治・経済・文化の中心で、雅やか王朝文化が花開いた京都で「西京白みそ」は生まれました。また宮中では早くから、ハレの儀式(祝儀)に欠かせない調味料として重用されていました。明治の一時期、東京に対して京都を「西京」とも称したことから、京都の白みその意で呼ばれるようになったと考えられています。

季節メニュー Seasonal Menu

23日
(日)

夕食

鶏団子鍋



6種の具材(鶏団子、白菜、ほうれん草、大根、人参、豆腐)にかつおの風味豊かな和風出汁を合わせた、お鍋です。寒い季節に体温まる一品です。

バイヤーのひとこと



2月【さつまいも】

夏は身体を冷やすもの、冬は身体を温めるのものを食べるといいですね。さつまいもは煮ても焼いてもとてもおいしくいただけます。まもなく春を迎えますので、身体を温める食材をしっかりと食べて元気に春を迎えましょう。さつまいも産地の茨城県のとある農家さんは一昨年と比べ輸出量が30倍になったとか。海外でも日本のさつまいもが非常に高く評価されているんですね。芋はいーもん!ですね。



担当 今村