

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** 麻婆豆腐 ●海老シューマイ ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

**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 バームクーヘン

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** 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●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** 白身魚のチリソース ●ほうれん草ナムル ●マンゴー ●ご飯 ●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** 季節の天ぷら ●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** ジャガ芋ポタージュ ●パンキンサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてハムヨパン

**昼食** 欧風ビーフカレー ●サラダ ●りんご ●スープ

**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** 鰻と玉子の二色丼 ●豚と白菜の旨煮 ●キウイ ●味噌汁

**夕食** ジャガ芋と鶏の煮物 ●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

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



**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 ●食パン ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ ●スープ

**昼食** 東京醤油ラーメン ●点心3種盛り ●もやしナムル ●黄桃缶

**夕食** ブリ大根 ●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

間食 じゃがいも

9 (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 ●つぼ漬

**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** 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

**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

間食 シュークリーム

10 (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

**昼食** 三元豚のロースカツ ●小松菜の磯辺和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 金目鯛の煮付け ●かぶのかにあんかけ ●ごま野沢菜 ●ご飯 ●味噌汁

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

間食 酒饅頭

11 (火) TUE 建国記念の日



**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

**昼食** 豚角煮 ●白菜の辛子和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

**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

間食 キャラメルプリン

12 (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** ス克蘭ブルエッグ ●食パン ●ポロニアソーセージ ●タラモサラダ ●スープ

**昼食** 駅弁 峠の釜めし風弁当 ●いちご ●いわしのつみれ汁

**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:1,543kcal たんぱく質:63.6g 脂質:33.8g 食塩相当量:9.7g

間食 杏仁豆腐

13 (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 ●食パン ●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●スープ

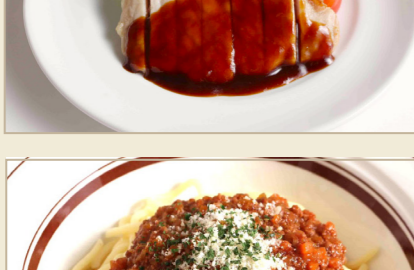
**昼食** 四日市名物!厚切りトンテキ ●いんげんの生姜和え ●りんご ●ご飯 ●味噌汁

**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

間食 人形焼 黒豆茶

14 (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

**昼食** 牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●パイン缶 ●スープ

**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

間食 ダークチェリーのチョコパフェ



# 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。



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。



12日 (水)

昼食

### 駅弁 峠の釜めし風弁当

群馬県 横川駅

昭和33年2月に発売開始された【峠の釜めし】をイメージしました。味付きご飯の上に、うずらの卵・ささがきごぼう・鶏肉の煮物・栗・紅生姜・あんず等をのせました。



## 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** 青椒肉絲 ●麻婆春雨 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●スープ

**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

間食 カスタードケーキ

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 ●パンキンサラダ ●チキンフリット ●みかん缶

**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

**夕食** 豚の生姜焼き ●高野豆腐 ●つば漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 かぼちゃパバロア

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

**夕食** 肉じゃが ●白菜のお浸し ●ふき味噌 ●ご飯 ●味噌汁

間食 みたらし白玉

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** ポークソテー チーズソース ●玉ねぎのマリネ ●黄桃缶 ●ご飯 ●スープ

**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

間食 いちごミルクプリン

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 ●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** チキンカレー ●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

**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

間食 スイーツ盛り合わせ

エネルギー:1,628kcal たんぱく質:59.0g 脂質:39.6g 食塩相当量:8.7g

20  
(木)  
THU



**和朝食** さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト

**洋朝食** ジャガ芋ポタージュ ●パンキンサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてハムヨパン

**昼食** 焼きそば ●シューマイ ●キウイ ●スープ

**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

間食 二色練りようかん

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** ハンバーグ デミグラスソース ●グリーンサラダ ●りんご ●ご飯 ●スープ

**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

間食 アーモンドケーキ

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。



## 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「ゆず茶パバロア」の3種盛り合わせです。

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 ●食パン ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ ●スープ
昼食	オムライス トマトクリームソース ●サラダ ●オレンジ ●スープ	間食	黒ごまプリン
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		

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



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	100年フード 沖目鯛の西京焼き ●イカと里芋の煮物 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●吸い物	間食	最中
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		

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



和朝食	チキンピカタ ●ほうれん草洋風和え ●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	ラヴィーレプレミアム オマール海老のビスク ●ラペ ●ポテトサラダ ●みかん缶 ●パン2種	間食	紅茶のシフォンケーキ
夕食	肉豆腐 ●さつま芋の甘煮 ●きゅうりとカニの酢の物 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:57.2g 脂質:47.7g 食塩相当量:7.7g

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
昼食	けんちんうどん ●炒り豆腐いなり ●カリフラワーの柚子胡椒 ●白桃缶	間食	かすてら饅頭 抹茶ミルク
夕食	いわしのみぞれ煮 ●牛肉の煮物 ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁		

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



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 ●食パン ●ポロニアソーセージ ●タラモサラダ ●スープ
昼食	メンチカツとクリームコロッケ ●長芋の塩昆布和え ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食	なめらかわらび
夕食	銀ダラの煮付け ●レバーの甘辛煮 ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●味噌汁		

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



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	天津飯かにあん ●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	間食	ごま団子
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		

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



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	クリームシチュー ●コールスロー ●キウイ ●パン2種	間食	ピーチゼリー
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		

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

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。

24日 (月)

昼食

### ラヴィーレプレミアム

### オマール海老のビスク

ビスクはフランス料理の一つで、甲殻類を使ったクリームベースの濃厚なスープです。オマール海老をのせ、華やかに仕上げました。今日は少しおしゃれをして、レストランで楽しいお食事を… そんなイメージの特別ランチをお楽しみください。



## 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