

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

デザート

練り切り 梅

エネルギー：1,651kcal たんぱく質：58.8 g 脂質：31.0 g 食塩相当量：7.7 g

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

サーモンのクリーム煮

●タラモサラダ ●プレーンヨーグルト ●パン2種 ●スープ

夕食

鶏団子鍋

●にしん甘露煮 ●揚げなすの田楽 ●ご飯

デザート

カスタードケーキ

エネルギー：1,544kcal たんぱく質：59.1 g 脂質：48.2 g 食塩相当量：7.7 g

3

(土)

SAT

朝食

紅鮭の三色テリーヌ

●ほうれん草のピーナツ和え●金山寺みそ●ご飯●味噌汁

昼食

欧風ビーフカレー

●コールスロー ●白桃缶 ●スープ

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

デザート

デザートムース (オレンジ)

エネルギー：1,562kcal たんぱく質：54.1 g 脂質：43.1 g 食塩相当量：8.4 g

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

昼食

豚角煮

●金平ポテト ●みかん ●ご飯 ●味噌汁

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

デザート

どら焼き

エネルギー：1,603kcal たんぱく質：54.7 g 脂質：33.9 g 食塩相当量：7.5 g

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

昼食

アジフライとコロケ

●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

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

デザート

黒ごまプリン

エネルギー：1,602kcal たんぱく質：53.6 g 脂質：38.3 g 食塩相当量：8.3 g

6

(火)

TUE

和朝食

スペイン風オムレツ

●ヨーグルト ●キャベツとウインナーの炒め煮●カリフラワー酢の物

昼食

鶏の大根おろしダレ

●ブロッコリーの白和え ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁

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

デザート

カステラ

エネルギー：1,552kcal たんぱく質：58.5 g 脂質：31.4 g 食塩相当量：8.4 g

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

ポークソテー チーズソース

●サラダ ●かぶと生姜のジュース ●ご飯 ●スープ

夕食

カレイの煮付け

●かぼちゃの煮物 ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●味噌汁

デザート

レモンゼリー

エネルギー：1,537kcal たんぱく質：66.4 g 脂質：38.5 g 食塩相当量：7.1 g

SOMPO

キッチン

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。

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

昼食

金目鯛のポワレ

●スープ●ミルクプリン

●7種の野菜キッシュ●ミートローフ●カリフラワーマリネ●パン

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

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

ふんわりシフォンケーキ

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

昼食

豚の生姜焼き

●さつま芋の甘煮●オレンジ●ご飯●味噌汁

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

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

みたらし白玉

10

(土)

SAT



和朝食

ハーブチキン

●味海苔●ポテトサラダ

昼食

そんぽのナポリタン

●海老とブロッコリーのナッツサラダ●黄桃缶●スープ

夕食

鯖の味噌煮

●ねぎ焼きポキ酢●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

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

エクレア

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

昼食

牛丼

●切昆布大豆●さつま芋とれんこんの和え物●味噌汁

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

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

人形焼

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

昼食

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●ご飯●味噌汁

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

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

デザート

黒糖饅頭とせんべい

13

(火)

TUE



和朝食

目玉焼き

●ウインナー●ヨーグルト

昼食

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●パン2種

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

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

デザート

グレープゼリー

14

(水)

WED



和朝食

ポトフ

●納豆●オクラの胡麻和え

昼食

ちゃんぽん

●シューマイ●パナナ

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

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

デザート

アーモンドケーキ

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。

● パン

● 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。

● 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)

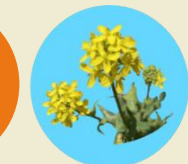
昼食

アーモンドと
緑野菜のジュース

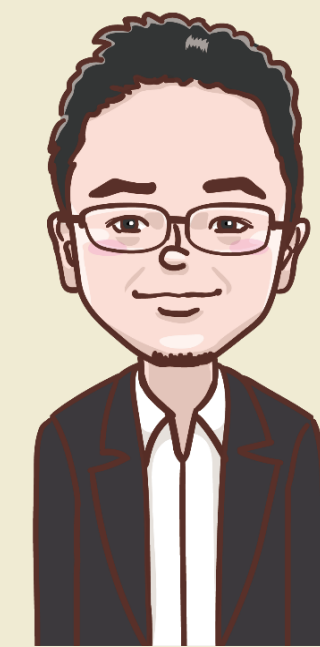
1杯で野菜4.5g相当、
1日に必要とされる
ビタミンE目安量の
半分以上が摂れます。
ビタミンEは体に有害
な活性酸素から細胞を
守る働きがあります。



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」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

昼食

釜めし弁当

●りんご●味噌汁

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：1,563kcal たんぱく質：58.5g 脂質：22.1g 食塩相当量：7.7g

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

デザート

白練りようかん

16

(金)

FRI



和朝食

根菜ハンバーグ

●タラモサラダ●ふりかけ

昼食

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

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

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

デザート

抹茶プリン

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

昼食

白身魚のチリソース

●餃子●マンゴー●ご飯●スープ

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

洋朝食

スクランブルエッグ

●ポテトサラダ●食パン●スープ

デザート

ごま団子

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

昼食

そんぽのチーズハンバーグ

●サラダ●白桃缶●ご飯●スープ

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：7.7g

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

クッキー

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

昼食

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

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

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

なめらかわらび

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

昼食

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●ご飯●スープ

夕食

牛肉野菜炒め

●かぼちゃの煮物●揚げなすの南蛮漬け●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

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

デザート

バームクーヘン

21

(水)

WED



和朝食

銀ひらすの照り焼き

●納豆●人参しりしり

昼食

チキン南蛮

●いんげんの胡麻和え●つば漬●ご飯●味噌汁

夕食

がんもと冬野菜の炊き合わせ

●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

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

野菜たっぷりのパウンドケーキ

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

15日
(木)

昼食

駅弁 ▶群馬県 横川駅

釜めし弁当



昭和33年2月に販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・栗・鶏肉の煮物・
紅生姜・あんず等をのせました。

おすすめメニュー Recommended Menu

季節メニュー Seasonal Menu

17日
(土)

昼食

白身魚の
チリソース

揚げたカレイと野菜を、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)

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。
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

昼食

きつねそば

●太巻き ●レパールの甘辛煮 ●カリフラワーの柚子胡椒

夕食

肉豆腐

●揚げなすの田楽 ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁

デザート

水ようかん

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

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

昼食

ビスク

●ラベ●ごぼうサラダ●みかん缶 ●焼きたてクロワッサン

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

デザート

プリン

エネルギー：1,543kcal たんぱく質：53.8 g 脂質：48.9 g 食塩相当量：7.2 g

24
(土)
SAT

和朝食

ハーブチキン

●味海苔●ポテトサラダ

昼食

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 ●スープ

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

デザート

デザートムース (チョコ)

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

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

昼食

麻婆豆腐

●シューマイ ●ピーマン炒め煮 ●ご飯 ●スープ

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

デザート

はちみつレモンパウンドケーキ

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

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

昼食

チキンソテー 九条ねぎのせ

●コールスロー ●白桃缶 ●ご飯 ●スープ

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

デザート

シュークリーム

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

27
(火)
TUE

和朝食

目玉焼き

●ウインナー●ヨーグルト

昼食

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

夕食

青椒肉絲

●豆腐干の中華あん ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

デザート

デザートムース (ピーチ)

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

28
(水)
WED

和朝食

ポトフ

●納豆●オクラの胡麻和え

昼食

親子丼

●里芋の含め煮 ●きのこサラダ ●味噌汁

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

デザート

最中

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

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

23日
(金)
昼食

神戸屋
クロワッサン

ラヴィーレプレミアム
濃厚クリームビスク

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。
海老とイカのムースにアブルーガ
キャビアをのせた贅沢な一品です。

29日
(木)
昼食

肉の日 Meat Day

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

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

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

デザート

いちごゼリー

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

30
(金)
FRI

和朝食

根菜ハンバーグ

●タラモサラダ●ふりかけ

昼食

焼きうどん

●豆腐のふわふわ蒸し ●バナナ ●味噌汁

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

デザート

抹茶大納言パウンドケーキ

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

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

昼食

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 ●味噌汁

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

デザート

酒饅頭

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