

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	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 ●ちくわと昆布の煮物●汲み上げ湯葉●ご飯●味噌汁	デザート	どら焼き
夕食	沖目鯛の西京焼き ●イカと里芋の煮物●いんげんの生姜和え●赤飯●吸い物		
エネルギー：1,649kcal たんぱく質：54.0g 脂質：42.2g 食塩相当量：8.5g			

2

(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	牛肉と野菜のオイスター炒め ●白胡麻豆腐●マンゴー●ご飯●スープ	デザート	カスタードケーキ
夕食	あじの塩焼き ●菜の花と海老の酢味噌和え●かぼちゃの煮物●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,537kcal たんぱく質：53.2g 脂質：35.5g 食塩相当量：7.9g			

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	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	トンテキ ●揚げなすの田楽●山椒ちりめん●ご飯●味噌汁	デザート	甘納豆
夕食	巻き寿司 ●レパールの甘辛煮●春菊の白和え●味噌汁		
エネルギー：1,552kcal たんぱく質：53.7g 脂質：34.1g 食塩相当量：8.8g			

4

(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●洋梨缶●クロワッサン
昼食	チキンソテー トマトソース●ターメリックライス●キャベツとあさりのスープ ●バーニャカウダ●豆乳ほうれん草ジュース●オレンジ	デザート	デザートムース (りんご)
夕食	金目鯛の煮付け ●さつまいもの甘煮●いんげんの胡麻和え●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,572kcal たんぱく質：70.8g 脂質：40.7g 食塩相当量：6.8g			

5

(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	ミートソーススパゲティ ●キャベツと蒸し鶏のサラダ●バナナ●スープ	デザート	バームクーヘン
夕食	黒ムツのかぶら蒸し ●高野豆腐●金山寺みそ●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,560kcal たんぱく質：53.1g 脂質：44.9g 食塩相当量：7.4g			

6

(金) FRI



和朝食	タラの粕漬焼き ●ほうれん草洋風和え●ぶりかけ●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●みかん缶●食パン●スープ
昼食	海老チリ ●イカとチンゲン菜の塩炒め●もやしとハムの中華サラダ●ご飯●スープ	デザート	ごま団子
夕食	和風ハンバーグ おろしポン酢ソース ●ビーマン炒め煮●いちご●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,527kcal たんぱく質：51.9g 脂質：36.0g 食塩相当量：8.4g			

7

(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	欧風ビーフカレー ●コールスロー●バイン缶●スープ	デザート	シュークリーム
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●長芋の肉味噌がけ●きゅうりとカニの酢の物●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,605kcal たんぱく質：56.7g 脂質：46.1g 食塩相当量：8.9g			



御献立表

OKONDATE

2026 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

3日 (火) デザート	甘納豆	3日 (火) 夕食	巻き寿司	5日 (木) 夕食	黒ムツのかぶら蒸し
-------------	-----	-----------	------	-----------	-----------

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「南南東」です！



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。



4日 (水) 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。野菜たっぷり中華やかさにもこだわりました。

- 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。
- 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
● キャベツとあさりのスープ
- 豆乳ほうれん草ジュース
● オレンジ

栄養士のひとこと

2月4日は「立春」。暦の上では春の始まり、つまり新たな年が始まる日とされています。立春の前日は「季節をわける」ことを意味する「節分」。節分には、豆まきや恵方巻を食べる習慣があります。豆まきで鬼に向かって豆をまくことで邪気を祓い、年齢の数の豆を食べることで1年の無病息災を願うとされています。また、恵方巻を食べる風習は関西から広まり、その年の恵方に向かって1年の幸福を願いながら巻き寿司を食べると、福を巻き込むとされています。ラヴィーレでは、夕食に巻き寿司を提供いたしますので、今年の恵方「南南東」を向いて召し上がってみてはいかがでしょうか。まだまだ寒い日が続きますので、体調などを崩されませんように暖かくお過ごし下さい。



管理栄養士 水野

※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 鮭の塩焼き ●帆立しんじょう●さつま芋とブロッコリーの和え物●ご飯●味噌汁

デザート 人形焼

夕食 鶏団子鍋 ●にしん甘露煮●なす利休煮●ご飯

エネルギー：1,562kcal たんぱく質：59.8g 脂質：34.8g 食塩相当量：7.5g

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 ビーフステーキ 赤ワインソース ●海老とアボカドのサラダ●りんご●ご飯●スープ

デザート デザートムース (ピーチ)

夕食 カレイの照り焼き ●里芋の含め煮●ピーマンの塩昆布和え●炊き込みご飯●味噌汁

エネルギー：1,564kcal たんぱく質：55.7g 脂質：47.0g 食塩相当量：6.9g

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 季節の天ぷら ●鶏とれんこんの煮物●なら漬●ご飯●味噌汁

デザート 黒みつゼリー

夕食 豚ロース肉の味噌漬け焼き ●味付とろろ●黄桃缶●麦ご飯●吸い物

エネルギー：1,629kcal たんぱく質：53.8g 脂質：37.5g 食塩相当量：7.7g

11

(水) WED

建国記念の日



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 醤油ラーメン ●点心3種盛り●もやしナムル

デザート プリン

夕食 いわしのみぞれ煮 ●ねぎ焼きパン酢●マンゴー●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,553kcal たんぱく質：59.6g 脂質：49.6g 食塩相当量：10.0g

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 白身魚のトマトソース煮 ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ

昼食 鶏もも肉の唐揚げ ●ほうれん草とカニのお浸し●金時豆●ご飯●味噌汁

デザート 水ようかん

夕食 おでん ●いんげんの生姜和え●にしん甘酢漬●茶飯

エネルギー：1,650kcal たんぱく質：54.1g 脂質：30.9g 食塩相当量：6.3g

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 牛肉とごぼうの柳川風 ●豆腐のふわふわ蒸し●つば漬●ご飯●味噌汁

デザート なめらかわらび

夕食 タラのグリルねぎソース ●海老とブロッコリーのナッツサラダ●オレンジ●ご飯●スープ

エネルギー：1,588kcal たんぱく質：58.4g 脂質：45.8g 食塩相当量：8.8g

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 クリームシチュー ●コールスロー●バナナ●パン2種

デザート チョコムース

夕食 プリ幽庵焼き ●さつま芋の甘煮●小松菜と湯葉の煮浸し●ご飯●味噌汁

エネルギー：1,551kcal たんぱく質：55.3g 脂質：44.0g 食塩相当量：6.7g



御献立表

OKONDATE

2026 2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

季節メニュー Seasonal Menu

8日 (日)

昼食

帆立しんじょう

白身魚のすり身と帆立で作った、なめらかな食感のしんじょうです。和風あんをかけて、やさしい味わいに仕上げました。



8日 (日)

夕食

鶏団子鍋

6種の具材(鶏団子、白菜、大根、豆腐、ほうれん草、人参)に、かつおの風味豊かな出汁を合わせた鍋料理です。寒い季節に体が温まる一品です。



肉の日 Meat Day

9日 (月)

昼食

ビーフステーキ 赤ワインソース

肉の日にサーロインステーキをご用意しました。コクと酸味のある赤ワインソースは、ジューシーなお肉との相性抜群です。



季節メニュー Seasonal Menu

季節のデザート Seasonal Dessert

14日 (土)

昼食

クリームシチュー

寒い季節に恋しくなるシチュー。バターのコクと風味豊かなホワイトソースをお楽しみください。



14日 (土)

デザート

チョコムース

2月14日はバレンタインデー♡口どけの良いショコラムースと、ココアの層の濃厚な味わいをお楽しみください。



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	麻婆豆腐 ●ほうれん草ナムル●白桃缶●ご飯●スープ	デザート	アーモンドケーキ
夕食	メバルの煮付け ●揚げなすの柚子胡椒和え●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：1,547kcal たんぱく質：56.3g 脂質：35.9g 食塩相当量：9.4g			

16

(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	カレーうどん ●炒り豆腐いなり●かぶと生姜のジュース	デザート	カステラ
夕食	鯖の塩焼き ●かぼちゃのそぼろあん●菜の花と海老の酢味噌和え●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,668kcal たんぱく質：55.1g 脂質：49.1g 食塩相当量：9.4g			

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	チキンソテー 九条ねぎのせ ●グリーンサラダ●ご飯●スープ	デザート	フロマージュモンブラン あまおう添え
夕食	ちらし寿司 ●豚と大根の旨煮●いんげんの白和え●味噌汁		
エネルギー：1,621kcal たんぱく質：55.0g 脂質：46.0g 食塩相当量：6.1g			

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	三元豚のロースカツ ●ひじきの煮物●菜の花の辛子和え●ご飯●味噌汁	デザート	グレープゼリー
夕食	ちゃんこ鍋 ●ふき味噌●マンゴー●ご飯		
エネルギー：1,643kcal たんぱく質：68.1g 脂質：41.9g 食塩相当量：8.3g			

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	ハンバーグ デミグラスソース ●いんげんのバターソテー●きのこサラダ●ご飯●スープ	デザート	エクレア
夕食	メカジキのマヨしょうゆ焼き ●イカと里芋の煮物●黄桃缶●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,626kcal たんぱく質：55.5g 脂質：43.6g 食塩相当量：6.9g			

20

(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 ●ほうれん草洋風和え●かぼちゃサラダ●洋製缶●食パン●スープ
昼食	天ぷら ●合鴨のロースト●煮物●ゆかりごはん●吸い物●梅ゼリー		
夕食	肉じゃが ●春菊の白和え●にしん甘露煮●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,540kcal たんぱく質：53.3g 脂質：31.3g 食塩相当量：8.4g			

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	八宝菜 ●シューマイ●バナナ●ご飯●スープ	デザート	はちみつレモン パウンドケーキ
夕食	カレーの煮付け ●さつまいもとブロッコリーの和え物●きゅうりとわかめの酢の物●ご飯●味噌汁		
エネルギー：1,616kcal たんぱく質：60.5g 脂質：39.1g 食塩相当量：8.7g			



御献立表

OKONDATE

2026
2月
15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

17日 (火)

デザート

ラヴィーレプレミアム
フロマージュモンブラン
あまおう添え

新メニュー New Menu

18日 (水)

夕食

ちゃんこ鍋

レアチーズケーキの
ような、なめらかな
チーズクリームの
真っ白なモンブランに、
真っ赤なあまおうと
苺ソースを添えました。



スイーツ親方で有名な
元横綱大乃国
「芝田山親方」の監修を
受けた本格的なちゃんこ鍋
つゆを使用しています。



第3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。



19日 (木)

夕食

メカジキの
マヨしょうゆ焼き

SOMPOケア
ラヴィーレレジデンス徳川園
上杉さん 考案

「パサつきがち」とのお声が多かったメカジキを、
美味しく召し上がっていただきたくて工夫しました。
マヨネーズと片栗粉の力で旨味と水分を閉じ込め、
しっとりジューシーな食感に仕上げています。



20日 (金)

昼食

行事食
如月御膳

- 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 脂ののった
合鴨は長葱との相性抜群です。
- 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
- 吸い物
- 梅ゼリー



バイヤーのひとこと

2月【ちゃんこ鍋】古くから相撲部屋で力士たちが日々の体力づくりのために食べ続けてきた、
具材豊富で栄養満点の伝統的な鍋料理です。鶏肉や魚介、豆腐などのたんぱく質源に加え、季節
ごとの野菜もふんだんに使うため自然と栄養バランスが整い、体が温まる優しい味わいになります。
鍋でたくさんの具材をゆっくり煮込むことで、旨味が重なり合い深い味わいに仕上がりと、塩分を
控えめにしても十分な満足感があります。また、じっくり火を通すことで食材が柔らかくなるため、
食べやすい料理である事も特徴です。寒い季節には体を芯から温め、昔ながらの家庭料理のような
安心感に満ちた一品として、今も幅広い世代に親しまれています。



担当 今村

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 ●卵の花 ●菜の花の胡麻和え ●味噌汁	デザート	みたらし白玉
夕食	鯛の塩焼き ●鶏とれんこんの煮物 ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,548kcal たんぱく質：59.3g 脂質：33.3g 食塩相当量：8.7g			

23

(月) MON 天皇誕生日



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	チキン南蛮 ●汲み上げ湯葉 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁	デザート	かすてら饅頭
夕食	サーモンと野菜の味噌煮 ●さつま芋のレモン煮 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●吸い物		
エネルギー：1,595kcal たんぱく質：53.4g 脂質：39.8g 食塩相当量：6.7g			

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	焼きそば ●餃子 ●野菜ジュース ●スープ	デザート	黒ごまプリン
夕食	赤魚のはぶて焼き ●牛肉の煮物 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,547kcal たんぱく質：56.4g 脂質：48.2g 食塩相当量：10.6g			

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	鶏ももの照り焼き ●かぼちゃの煮物 ●りんご ●ご飯 ●味噌汁	デザート	白練りようかん
夕食	銀ダラの煮付け ●きんぴられんこん ●味付とろろ ●麦ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,591kcal たんぱく質：56.4g 脂質：34.2g 食塩相当量：6.9g			

26

(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	すきやき弁当 ●いちご ●味噌汁	デザート	抹茶プリン
夕食	あじの洋風竜田揚げトマトソース ●ほうれん草のピーナツ和え ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●ご飯 ●スープ		
エネルギー：1,573kcal たんぱく質：53.4g 脂質：38.5g 食塩相当量：6.4g			

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	白身魚のソテーレモン風味 ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●人参トマトジュース ●ご飯 ●スープ	デザート	季節のケーキ
夕食	鶏とキャベツの味噌炒め ●炒り豆腐いなり ●バナナ ●ご飯 ●吸い物		
エネルギー：1,562kcal たんぱく質：59.0g 脂質：39.1g 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	豚ロースの塩こうじ焼き ●菜の花の生姜和え ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁	デザート	最中
夕食	銀ひらすの照り焼き ●揚げなすの田楽 ●さつま芋とれんこんの和え物 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,554kcal たんぱく質：55.6g 脂質：37.9g 食塩相当量：6.2g			



御献立表

OKONDATE

2026 2月 22日~28日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu

23日 (月)

夕食

サーモンと野菜の味噌煮

サーモンと帆立の魚介の旨みがおいしいクリーミーな味噌煮です。帆立にはタウリンという成分が豊富で、疲労回復に効果的です。



26日 (木)

昼食

駅弁 ▶兵庫県 神戸駅 すきやき弁当

ご飯の上に甘辛く煮込んだ牛肉のすきやきとたけのこをのせました。焼き豆腐、花型人参、菜の花をあしらひ、まもなく訪れる春を感じられるお弁当です。



季節のフルーツ Seasonal Fruit

26日 (木)

昼食

いちご

いちごのビタミンC含有量は果物の中でもトップクラス！ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。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。どうぞお楽しみに！



季節のデザート Seasonal Dessert

27日 (金)

デザート

スフレチーズケーキ みかんソースがけ

北海道産クリームチーズを使用した、レモン香る"スフレチーズケーキ"です。爽やかな甘い味わいのみかんソースと共にお召し上がりください。

