

日		月		火		水		木		金		土																																			
◆メニュー◆ 前菜三種 カプレーゼ キッシュ 生ハムアスパラ 鯛のポワレ 新鮮な鯛の表面をカリッと焼きました。 白ワインの風味豊かなソースでどうぞ。 赤ピーマンポタージュ 赤ピーマンの素材の色を活かしたスープです。 パン ローズヒップゼリー ビタミンCが豊富で、美肌効果が期待できます。						即位の日 1 		国民の休日 2 		憲法記念日 3 		みどりの日 4 NEW 																																			
母の日ランチ 5月12日(日) 						豚肉を何層にも重ねて大葉をはさみました		ダシがしっかりと効いています		穴子をたっぷりのせました		アロエ入りのゼリーです																																			
						朝食和 赤魚みぞれ煮 切干大根煮 味付海苔		朝食和 つくねの照り焼き 昆布巻 ほうれん草の和え物		朝食和 あじの干物 納豆 茄子のおかか煮		朝食和 玉子焼き カリフラワーの甘酢漬 しば漬																																			
						朝食洋 ポークビーンズ サラダ 黄桃缶 食パン		朝食洋 野菜オムレツ サラダ 食パン スープ		朝食洋 じゃがいもポタージュ サラダ 洋梨缶 パン2種		朝食洋 目玉焼き ソーセージ 食パン スープ																																			
						昼食 ミルフィーユカツ イカと里芋の煮物 バナナ ご飯 味噌汁		昼食 きつねそば 太巻き カリフラワーのカレー炒め オレンジ		昼食 牛肉とごぼうの柳川 インゲンの白和え 白菜漬 ご飯 味噌汁		昼食 麻婆豆腐 春巻き マンゴー ご飯 スープ																																			
						間 エクレア		間 豆乳プリン		間 紅茶のシフォンケーキ		間 アセロラゼリー																																			
						夕食 サバの味噌煮 卵の花 若布と大根の甘酢和え 赤飯 れんこんのすり流し汁		夕食 トンテキ 高野豆腐 海老ときゅうりのからし酢みそ ご飯 味噌汁		夕食 穴子ちらし寿司 キャベツのお浸し ひじきの煮物 味噌汁		夕食 お刺身盛り合わせ かぼちゃの煮物 ブロッコリーの胡麻和え ご飯 味噌汁																																			
						エネルギー: 1633 kcal 脂質: 39.2 g たんぱく質: 58.0 g 塩分: 8.4 g		エネルギー: 1550 kcal 脂質: 36.3 g たんぱく質: 65.0 g 塩分: 10.6 g		エネルギー: 1634 kcal 脂質: 48.8 g たんぱく質: 58.7 g 塩分: 10.4 g		エネルギー: 1549 kcal 脂質: 35.0 g たんぱく質: 56.4 g 塩分: 8.0 g																																			
						こどもの日 5 						振替休日 6 						7 						8 						9 						10 						11 					
						端午の節句に食べる風習があります						豆腐を使ったヘルシースイーツ						焼肉風のタレで炒めました						味噌の風味が香ばしい焼き魚です						8種からお好きなデザートを選べます						定食屋さんのランチをイメージしました						新鮮なお刺身の三点盛りです					
朝食和 ウインナーポテト ふりかけ 白菜のミルク煮 きんぴらごぼう						朝食和 さんまの蒲焼 梅干 野菜とツナの炒め煮 冬瓜のあんかけ						朝食和 肉団子と白菜煮 ひじきの煮物 しば漬						朝食和 あじの塩焼き 紫花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮						朝食和 はんぺん玉子とじ 里芋煮 つぼ漬						朝食和 赤魚の西京焼き 油揚げとぜんまい煮 納豆						朝食和 玉子焼き しば漬 きんぴらごぼう 南瓜のそぼろ煮											
朝食洋 ウインナーポテト ナゲット 白菜のミルク煮 フレンチトースト スープ						朝食洋 スクランブルエッグ ミートボール 食パン ポタージュ						朝食洋 ポトフ ポテトサラダ みかん缶 焼きたてハムマヨパン						朝食洋 オムレツ ジャーマンポテト 食パン スープ						朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め ハッシュドポテト 食パン スープ						朝食洋 クラムチャウダー かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種						朝食洋 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ											
昼食 銀だらの煮付け きゅうりと車麩の酢の物 なす利休煮 ご飯 味噌汁						昼食 鶏唐揚げ ちくわと昆布の煮物 パイナップル ご飯 味噌汁						昼食 牛肉炒め 玉子どうふ 田楽味噌大根煮 ご飯 味噌汁						昼食 野菜ミートグラタン サラダ ブルーンヨーグルト パン2種 スープ						昼食 カレーうどん にしん甘酢漬 キウイ バナナ						昼食 アジフライとコロッケ もやしとハムのお浸し キウイ ご飯 赤だし味噌汁						昼食 ハヤシライス コールスロー りんご紫キャベツジュース スープ											
間 柏餅						間 豆腐チョコムース						間 酒饅頭						間 マンゴープリン						間 デザートバイキング						間 みたらし白玉						間 コーヒーゼリー											
夕食 豚ヒレ肉のピカタ オクラのお浸し たくあん ご飯 味噌汁						夕食 鯛の塩焼き 長芋の白煮 小松菜の辛子和え 発芽玄米ご飯 味噌汁						夕食 巻き寿司 汲み上げ湯葉 レバーの甘辛煮 豚汁						夕食 かさごの西京焼 えびとアスパラ炒め キャベツの梅和え ご飯 味噌汁						夕食 カレーの照り焼き さつま芋の甘煮 牛肉の煮物 ご飯 味噌汁						夕食 豚角煮 大根と人参の和え物 なら漬 ご飯 味噌汁						夕食 お刺身盛り合わせ 豆腐のふわふわ蒸し 黒豆 ご飯 味噌汁											
エネルギー: 1570 kcal 脂質: 31.7 g たんぱく質: 59.9 g 塩分: 8.2 g						エネルギー: 1543 kcal 脂質: 37.1 g たんぱく質: 67.4 g 塩分: 8.6 g						エネルギー: 1548 kcal 脂質: 41.7 g たんぱく質: 54.5 g 塩分: 10.5 g						エネルギー: 1574 kcal 脂質: 42.7 g たんぱく質: 65.5 g 塩分: 8.6 g						エネルギー: 1679 kcal 脂質: 47.5 g たんぱく質: 54.6 g 塩分: 9.6 g						エネルギー: 1623 kcal 脂質: 40.3 g たんぱく質: 55.7 g 塩分: 8.5 g						エネルギー: 1651 kcal 脂質: 45.7 g たんぱく質: 56.0 g 塩分: 8.7 g											
12 						13 						14 						15 						16 						17 						18 											
「いつもありがとう」の気持ちを込めて…						しっかりと味が染みこんだ家庭の味						揚げた鶏肉に醤油ベースのタレをかけています						柚子の香りが上品な一品です						昔ながらの細麺焼きそばです						ふっくらとした鶏肉と甘辛のタレが絶妙です						甘い味噌で野菜と豚肉を炒めました											
朝食和 ウインナーポテト 鮭そぼろ 白菜のミルク煮 切干大根煮						朝食和 鮭の塩焼き ふりかけ 白花生 茄子のおかか煮						朝食和 はんぺんの煮物 つぼ漬 さつま芋の小豆煮 ひじきの煮物						朝食和 さんまの蒲焼き 添え野菜 味付海苔						朝食和 温玉そぼろ 南瓜煮 しば漬						朝食和 赤魚の塩焼き さつま芋の甘煮 納豆 ほうれん草の和え物						朝食和 目玉焼き 大根のそぼろ煮 梅干											
朝食洋 ウインナーポテト ミートボール 白菜のミルク煮 食パン スープ						朝食洋 野菜オムレツ マカロニサラダ 食パン ポタージュ						朝食洋 根菜トマトスープ 白桃缶 タラモサラダ 焼きたてクロワッサン						朝食洋 スクランブルエッグ ソーセージ クリームパスタ 食パン スープ						朝食洋 ウインナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ						朝食洋 ミネストローネ かぼちゃサラダ みかん缶 パン2種						朝食洋 目玉焼き ミートボール 食パン スープ											
【行事食】 母の日ランチ						肉じゃが イカとチンゲン菜の塩炒め きゅうりぬか 漬 味噌汁						油淋鶏 海老とブロッコリーのナッツサラダ パナ ナ 味噌汁						赤魚はぶて焼き浸し 白菜とカニカマのお浸し 胡麻豆腐 ご飯 スープ						焼きそば エビシューマイ 洋梨缶 スープ						鶏の照り焼き チンゲン菜おかか カリフラワー 柚子胡椒 ご飯 れんこんのすり流し汁						回鍋肉 もやしナムル マンゴー ご飯 スープ											
間 最中						間 黒ごまプリン						間 カステラ						間 米こうじ甘酒とおかき						間 水ようかん						間 莓アイス						間 バームクーヘン											
夕食 鶏の黒胡椒焼き インゲンの白和え ふき味噌 ご飯 味噌汁						夕食 いわしのみぞれ煮 キャベツの胡麻和え 昆布巻 炊き込みご飯 味噌汁						夕食 しらす丼 ごぼうと豚の旨煮 ほうれん草の辛子和 え 味噌汁						夕食 ミートローフ 玉ネギのマリネ キウイ ご飯 スープ						夕食 白身魚と野菜の甘酢あん 大根と鶏肉の煮物 ブロッコリーの白和え ご飯 味噌汁						夕食 がんも春野菜炊き合わせ 茄子の揚げだし しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁						夕食 お刺身盛り合わせ 茶碗蒸し 金時豆 ご飯 味噌汁											
エネルギー: 1561 kcal 脂質: 47.5 g たんぱく質: 58.3 g 塩分: 7.9 g						エネルギー: 1635 kcal 脂質: 45.9 g たんぱく質: 59.5 g 塩分: 9.2 g						エネルギー: 1586 kcal 脂質: 29.0 g たんぱく質: 65.6 g 塩分: 9.0 g						エネルギー: 1583 kcal 脂質: 42.2 g たんぱく質: 58.0 g 塩分: 7.2 g						エネルギー: 1607 kcal 脂質: 42.7 g たんぱく質: 57.6 g 塩分: 10.2 g						エネルギー: 1548 kcal 脂質: 36.4 g たんぱく質: 57.5 g 塩分: 8.1 g						エネルギー: 1546 kcal 脂質: 35.6 g たんぱく質: 65.9 g 塩分: 7.2 g											

日	月	火	水	木	金	土
19  あっさりとした和風のハンバーグです ブリの照り焼き 山芋のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え ゆず大根 鮭のチーズパン粉焼き さつま芋煮 食パン スープ カレーと野菜のおろし煮 卵の花 パイナップル ご飯 味噌汁 白桃ゼリー 豆腐ハンバーグ 白菜の梅和え 大豆の五目煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1567 kcal 脂質: 37.4 g たんぱく質: 56.0 g 塩分: 8.7 g	20  新緑の季節にぴったりなホーム手作りのおやつ さんまの梅煮 冬瓜のあんかけ おくらの胡麻和え 温玉白菜スープ タラモサラダ ヨーグルト 焼きたてハムマヨパン ポークカレー もやしと青菜の和風サラダ いちご豆乳ジュース スープ 緑茶パウンドケーキ 金目鯛の煮付け 彩なます そら豆としめじの炒め物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1703 kcal 脂質: 44.8 g たんぱく質: 64.0 g 塩分: 9.0 g	21  塩分2gでも、しっかり美味しい減塩食です！ 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮 つぼ漬 オムレツ サラダ 食パン スープ 【食べる健康】 高血圧 レモンゼリー 鶏とキャベツの味噌炒め 大豆ひじき煮 山椒ちりめん ご飯 吸い物 エネルギー: 1555 kcal 脂質: 28.1 g たんぱく質: 60.4 g 塩分: 8.0 g	22  軟らかい牛肉と野菜を焼肉風に味付けしました 赤魚みぞれ煮 切干大根煮 味付海苔 ポークビーンズ サラダ 黄桃缶 食パン 牛肉野菜炒め 新じゃがが煮ころがし キウイ ご飯 味噌汁 黒棒 あじの塩焼き 春雨の酢の物 五目とうふ ご飯 味噌汁 エネルギー: 1587 kcal 脂質: 35.9 g たんぱく質: 58.7 g 塩分: 7.6 g	23  香味野菜の効いた和風サラダです つくねの照り焼き 昆布巻 ほうれん草の和え物 野菜オムレツ サラダ 食パン スープ 味噌ラーメン 餃子 パナナ 杏仁豆腐 鯖の南蛮煮 豆腐サラダ 南瓜のそぼろ煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1549 kcal 脂質: 39.2 g たんぱく質: 65.7 g 塩分: 10.7 g	24  焼いた味噌が芳ばしい一品です あじの干物 納豆 茄子のおかか煮 じゃがいもポターージュ サラダ 洋梨缶 パン2種 牛丼 サラダ マンゴー 味噌汁 かすてら饅頭 黒豆茶 鮭の西京焼き れんこんと昆布の煮物 ブロッコリーの胡麻和え ご飯 吸い物 エネルギー: 1555 kcal 脂質: 38.9 g たんぱく質: 64.6 g 塩分: 7.7 g	25  大好評の握り寿司 玉子焼き カリフラワーの甘酢漬 しば漬 目玉焼き ソーセージ 食パン スープ 和風ハンバーグ 白菜の辛子和え 黒豆 ご飯 味噌汁 紅茶ゼリー 握り寿司 炒り豆腐 パイナップル いわしのつみれ汁 エネルギー: 1677 kcal 脂質: 41.6 g たんぱく質: 61.7 g 塩分: 10.1 g
26  特製生姜焼きのタレで焼きました ウイナーポテト ふりかけ 白菜のミルク煮 きんぴらごぼう ウイナーポテト ナゲット 白菜のミルク煮 食パン スープ さばの塩焼き 季節野菜 小松菜のかつおぶし ご飯 味噌汁 蒸しパン 豚の生姜焼き 大根の柚子味噌 オレンジ 飯 味噌汁 エネルギー: 1697 kcal 脂質: 53.9 g たんぱく質: 56.6 g 塩分: 7.7 g	27  新鮮なマグロをたくさん使った さんまの蒲焼 梅干 野菜とツナの炒め煮 冬瓜のあんかけ スクランブルエッグ ミートボール 食パン ポターージュ 豚の味噌漬け焼き オクラのお浸し べったら漬 ご飯 吸い物 ゆず茶ゼリー 山かけ きゅうりともやしの胡麻酢和え 筑前煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1532 kcal 脂質: 34.8 g たんぱく質: 68.3 g 塩分: 8.0 g	28  穴子、アスパラ、スナップエンドウの3種盛 肉団子と白菜煮 ひじきの煮物 しば漬 ポトフ かぼちゃサラダ みかん缶 焼きたてクロワッサン 季節の天ぷら 牛肉の煮物 マンゴー ご飯 味噌汁 チョコチップバタークッキー ココア じゃが芋と鶏肉の煮物 インゲンの白和え しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1632 kcal 脂質: 35.3 g たんぱく質: 53.9 g 塩分: 8.3 g	29  ジューシーで軟らかい合鴨です あじの塩焼き 紫花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮 オムレツ ジャーマンポテト 食パン スープ 【お肉の日】 合鴨和風ロースト ちくわと昆布の煮物 白桃缶 ご飯 味噌汁 チーズパウンドケーキ はらこ飯 ふんわり天煮物 キャベツの梅和え 味噌汁 エネルギー: 1578 kcal 脂質: 38.6 g たんぱく質: 63.2 g 塩分: 9.1 g	30  懐かしいケチャップ味、温泉卵でまろやかに はんぺん玉子とじ 里芋煮 つぼ漬 ほうれん草とベーコン炒め ハッシュポテト 食パン スープ ナポリタン 100gサラダ パイナップル ポターージュ 人形焼 さわらの竜田揚げ 高野豆腐 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1567 kcal 脂質: 42.2 g たんぱく質: 57.2 g 塩分: 8.2 g	31  じっくりと煮込んで軟らかいです 赤魚の西京焼き 油揚げとぜんまい煮 納豆 クラムチャウダー ポテトサラダ 洋梨缶 パン2種 ロールキャベツ 南瓜とベーコン炒め パナナ パン スープ ピーチゼリー カニ玉 春雨中華サラダ シューマイ ご飯 スープ エネルギー: 1543 kcal 脂質: 36.9 g たんぱく質: 56.5 g 塩分: 11.1 g	懐かしのあの頃... 1927年 昭和2年 現在92歳 【この年に生まれた有名人】 ・野村昭子(女優) ・北杜夫(小説家) 【流行った歌】 汽車(ぼっば／本居長世) 【出来事】 ・宝塚歌劇団が日本初のレビュー 『吾が巴里よくモン・パリ>』上演 ・明治製菓からサイコロキャラメルが 発売 ・日本初の地下鉄(上野～浅草) が開業

食べる健康

5月21日(火) 高血圧

～塩分2.0gでも、しっかり美味しい減塩食～



メカジキのカツ トマトソース
 トマトソースに赤ピーマンのペーストを混ぜることで、塩分を抑えて味に深みをプラスしました。

大根の蟹あん
 大根に生姜を効かせた蟹あんをかけました。

だしとろろ
 刻んだ大葉の風味が広がります。お好みで麦ご飯にかけてお召し上がり下さい。

麦ご飯
 体の働きを調整・維持するのに必要なミネラルが豊富に含まれている、押し麦を混ぜました。

グリンピースのすり流し汁
 グリンピースの鮮やかな色とほんのり甘い香りをお楽しみ下さい。

オレンジシャーベット

SOMPO ケアは認知症ケアの パイオニアになることを目指しています。

5月6日 豆腐チョコムース



ムースの中にココナッツオイルを入れています。ココナッツオイルには、分解されると「ケトン体」になる中鎖脂肪酸(MCT)が多く含まれています。アルツハイマー型認知症の方の脳では、ブドウ糖よりもケトン体がエネルギー源として使用されるため、MCTを摂取することで脳のエネルギー不足が解消され、認知機能改善につながると言われています。

オータスくん
 SOMPOケア認知症応援プロジェクト
 「Orange+ (プラス)」キャラクター

栄養士のひとこと

先月に引き続き、今月も豆腐を使用した新メニューが登場しました。豆腐の原料である大豆は、「畑の肉」との別名をもつ程、たんぱく質を豊富に含んでいます。たんぱく質は、筋肉・皮膚など体の組織を作っており、生命維持に不可欠です。さらに、大豆には大豆イソフラボンをはじめとする様々な機能成分が含まれています。血中コレステロールを低下させる大豆レシチンや大豆サポニン、腸内環境を改善する大豆オリゴ糖。大豆の小さな粒には体に良い成分がギュッと詰まっています。ラヴィーレの食事には大豆製品を使用したメニューがたくさん登場しますので、どうぞお楽しみに！

管理栄養士 林

2019年 5月 献立予定表

※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、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬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・コヒカリを使用しています。

 今月のお楽しみメニュー
  新しく登場するメニュー
 今月の認知機能メニュー