



日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

食べる健康

まごわやさしい
め ま か さ い かな (まきのこ) も

「まごわやさしい」とは、健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言い表したものです。

9月6日(金) まごわやさしい御膳

- **あじとトマトの重ね焼き**
あじ 小まソース トマト、ブロッコリー しめじ
- **だし豆腐**
とうふ きゅうり
- **冷やしとろろ仕立て**
オクラ えび やまいも
- **若布御飯**
わかめ
- **オレンジシャーベット**



料理コンテスト2018受賞作品 今月のメニュー

9月13日 昼食 最優秀賞
ラヴィーレ赤羽 武藤さん
鶏とキノコのガーリックバター醤油
秋の味覚、キノコをふんだんに使用しています。ホイルで覆ってオーブンで焼くことで、具材の旨味を濃縮し、香りよく仕上げました。

9月20日 おやつ 優秀賞
ラヴィーレ高津 (現ラヴィーレ川崎) 中村さん
栗の豆乳プリン
山に出掛けて栗や山菜を拾っていた頃を懐かしんで欲しいという思いが込められています。口の中でとろけるなめらかなプリンです。

栄養士のひとこと

今年より、昨年の秋に行われました、料理コンテストの入賞作品が登場します。「待ち遠しい、秋の味覚」をテーマに、ホーム所属の厨房スタッフがご利用様に食べて頂きたいメニューを考案し、244作品の中から選ばれました。秋の食材をふんだんに使用した、受賞者のおもいが詰まったメニューをどうぞお楽しみに！

まだまだ厳しい残暑が続きますが、日々のお食事から小さい秋を見つけてみてください。



管理栄養士 林

1	2	3	4	5	6	7
彩り豊かな野菜の食感をお楽しみ下さい 朝食和 ブリの照り焼き オクラの胡麻和え ゆず大根	食物繊維が豊富な、雑穀が入った巻き寿司です 朝食和 あじの塩焼き ふりかけ がんもの含め煮	淡泊な味わいのさわらを南蛮酢で煮ました 朝食和 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮 つぼ漬	チキンライスとふわふわ玉子の絶妙なコンビが◎ 朝食和 さんまの梅煮 大根のそぼろ煮 味付海苔	味噌の香りが香ばしく、食欲をそそります 朝食和 つくねの照り焼き 昆布巻 ほうれん草の和え物	「まごわやさしい」が詰まったお食事です 朝食和 赤魚の塩焼き 納豆 南瓜煮	ボリュームたっぷり、サクサクのフライをどうぞ 朝食和 玉子焼き さつま芋の小豆煮 カリフラワーの甘酢漬 しば漬
朝食洋 マトウダイのクリームソース 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 黄桃缶 焼きたてハムマヨパン	朝食洋 オムレツ サラダ 食パン スープ	朝食洋 ポトフ タラモサラダ ヨーグルト 食パン	朝食洋 野菜オムレツ ミートボール 食パン スープ	朝食洋 ポークビーンズ 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 食パン スープ
昼食 白身魚と野菜の甘酢あん 白菜の辛子和え マンゴー ご飯 味噌汁	昼食 回鍋肉 人参ナムル パナナ ご飯 スープ	昼食 牛肉野菜炒め 豆腐のふわふわ蒸し パイナップル ご飯 味噌汁	昼食 オムライス タマネギのマリネ 野菜ジュース スープ	昼食 そうめん かき揚げ 筑前煮 梨	【食べる健康】 まごわやさしい御膳	昼食 エビフライと南瓜コロッケ ほうれん草の胡麻和え キウイ ご飯 味噌汁
間 アセロラゼリー	間 洋梨のタルト	間 豆腐プリン	間 蒸しパン	間 豆腐チョコムース	間 ふんわり焼き	間 紅茶ゼリー
夕食 牛肉とごぼうの柳川 大豆ひじき煮 田楽味噌大根煮 赤飯 味噌汁	夕食 巻き寿司 小松菜と湯葉の煮浸し レバーの甘辛煮 いわしのつみれ汁	夕食 さわらの南蛮煮 インゲンの胡麻和え イカと里芋の煮物 ご飯 味噌汁	夕食 メバルの煮付け 茄子のお浸し うぐいす豆 ご飯 味噌汁	夕食 豚の味噌漬け焼き 山羊の梅和え 小松菜の磯辺和え ご飯 れんこんのすり流し汁	夕食 肉じゃが 彩なます きゅうりぬか漬 ご飯 味噌汁	夕食 鶏の黒胡椒焼き 白菜のお浸し しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁
エネルギー: 1646 kcal 脂質: 44.2 g たんぱく質: 53.2 g 塩分: 8.9 g	エネルギー: 1543 kcal 脂質: 37.1 g たんぱく質: 55.4 g 塩分: 10.0 g	エネルギー: 1564 kcal 脂質: 36.3 g たんぱく質: 56.0 g 塩分: 8.1 g	エネルギー: 1660 kcal 脂質: 45.6 g たんぱく質: 59.8 g 塩分: 8.7 g	エネルギー: 1603 kcal 脂質: 45.8 g たんぱく質: 54.2 g 塩分: 8.7 g	エネルギー: 1633 kcal 脂質: 34.3 g たんぱく質: 60.4 g 塩分: 8.9 g	エネルギー: 1699 kcal 脂質: 42.5 g たんぱく質: 56.0 g 塩分: 8.8 g
8	9	10	11	12	13	14
血液をサラサラにするDHAとEPAが豊富です 朝食和 じゃがベーコン サラダ きんぴらごぼう	じっくり煮込んだ、やわらかい牛ほほ肉のカレーです 朝食和 さんまの蒲焼 冬瓜のあんかけ 梅干	揚げた鶏肉に醤油ベースのタレをかけています 朝食和 肉団子と白菜煮 ひじきの煮物 しば漬	ホーム手作り、できたての豆腐をどうぞ！ 朝食和 赤魚の西京焼き オクラの胡麻和え 紫花豆	骨まで食べられるさんまです 朝食和 はんぺん玉子とじ 里芋の含め煮 つぼ漬	「料理コンテスト2018」最優秀賞作品 朝食和 あじの干物 納豆 きんぴらごぼう	牛肉の旨みがたっぷり、ジューシー！ 朝食和 玉子焼き しば漬 がんもの含め煮
朝食洋 じゃがベーコン サラダ チキンナゲット 食パン スープ	朝食洋 スクランブルエッグ サラダ 食パン ポタージュ	朝食洋 温玉白菜スープ ポテトサラダ みかん缶 焼きたてクロワッサン	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 サラダ 食パン スープ	朝食洋 クラムチャウダー ごぼうサラダ 洋梨缶 パン2種	朝食洋 目玉焼き ソーセージ トマトバスタ 食パン スープ
昼食 豚の生姜焼き モロヘイヤの辛子和え 白桃缶 ご飯 味噌汁	昼食 ビーフカレー カリフラワーサラダ アボカドとほうれん草のジュース スープ	昼食 油淋鶏 もやしとハムの中中華サラダ マンゴー ご飯 スープ	昼食 はらこ飯 手造り豆腐 ほうれん草の塩昆布和え 味噌汁	昼食 冷やし中華 ごぼうと豚の旨煮 海老とブロッコリーのナッツサラダ パナナ	昼食 鶏とキノコのガーリックバター醤油 グリーンサラダ キウイ ご飯 スープ	昼食 和風ハンバーグ オクラのお浸し プルーンヨーグルト ご飯 味噌汁
間 芋ようかん	間 杏仁豆腐	間 チーズパウンドケーキ	間 南瓜パバロア	間 エクレア	間 お月見だんご	間 黒棒
夕食 さばの塩焼き 汲み上げ湯葉 白菜漬 ご飯 味噌汁	夕食 がんも秋野菜の炊き合わせ なす利休煮 にしん甘酢漬 栗ごはん 味噌汁	夕食 いわしのみぞれ煮 さつま芋甘煮 カリフラワーの柚子胡椒 ご飯 味噌汁	夕食 牛肉炒め 白菜梅和え パイナップル ご飯 味噌汁	夕食 さんまの塩焼き キャベツと人参のお浸し 金時豆 ご飯 味噌汁	夕食 赤魚はぶて焼き浸し 茄子の揚げだし なら漬 ご飯 味噌汁	夕食 さわらの竜田揚げ ピーマンの炒め煮 昆布巻 ご飯 味噌汁
エネルギー: 1668 kcal 脂質: 50.7 g たんぱく質: 54.2 g 塩分: 7.4 g	エネルギー: 1680 kcal 脂質: 40.4 g たんぱく質: 55.4 g 塩分: 9.8 g	エネルギー: 1553 kcal 脂質: 34.2 g たんぱく質: 57.9 g 塩分: 8.1 g	エネルギー: 1542 kcal 脂質: 39.5 g たんぱく質: 62.3 g 塩分: 8.0 g	エネルギー: 1579 kcal 脂質: 52.2 g たんぱく質: 63.4 g 塩分: 9.1 g	エネルギー: 1616 kcal 脂質: 42.4 g たんぱく質: 68.4 g 塩分: 7.5 g	エネルギー: 1683 kcal 脂質: 46.0 g たんぱく質: 58.9 g 塩分: 7.9 g

日	月	火	水	木	金	土
15  3種のサンドイッチとナゲットのセットです 鮭の塩焼き ふりかけ 朝食和 白花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮 野菜オムレツ 朝食洋 サラダ 食パン スープ サンドイッチ 昼食 サラダ マンゴー スープ 黒ごまプリン 間 黒ごまプリン かさご西京焼き 夕食 牛肉の煮物 卵の花 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1539 kcal 脂質: 51.5 g たんぱく質: 65.0 g 塩分: 9.0 g	敬老の日 16  旬の食材を散りばめた御膳です じゃがベーコン 鮭そぼろ 朝食和 野菜とツナの炒め煮 じゃがベーコン サラダ 朝食洋 ミートボール 食パン ポターージュ 【行事食】 お祝い御膳 紅白まんじゅう 間 紅白まんじゅう カレイの照り焼き 夕食 カレイの照り焼き キャベツのお浸し 茄子の浅漬け ご飯 味噌汁 エネルギー: 1698 kcal 脂質: 40.9 g たんぱく質: 77.2 g 塩分: 8.7 g	17  味噌の香りが食欲をそそります はんぺんの煮物 つぼ漬 朝食和 かぼちゃのそぼろ煮 ひじきの煮物 根菜トマトスープ 白桃缶 朝食洋 かぼちゃサラダ 焼きたてハムマヨパン あじのムニエル 昼食 炒り豆腐 ぶどう ご飯 味噌汁 バームクーヘン 間 バームクーヘン 鶏とキャベツの味噌炒め 夕食 鶏とキャベツの味噌炒め ブロッコリーの胡麻和え イカと里芋の煮物 ご飯 吸い物 エネルギー: 1548 kcal 脂質: 27.5 g たんぱく質: 60.9 g 塩分: 9.4 g	18  味がよく染み込んでご飯によく合います さんまの梅煮 朝食和 油揚げとぜんまい煮 味付海苔 スクランブルエッグ ソーセージ 朝食洋 クリームバスタ 食パン スープ メンチカツとクリームコロッケ 昼食 玉子豆腐 洋梨缶 ご飯 赤だし味噌汁 最中 間 最中 カレイの煮付け 夕食 カレイの煮付け 茄子のお浸し 春雨の酢の物 発芽玄米ごはん 味噌汁 エネルギー: 1675 kcal 脂質: 43.0 g たんぱく質: 55.4 g 塩分: 8.8 g	19  昔ながらの細麺焼きそばです 温玉そば 朝食和 里芋の含め煮 しば漬 ウイナー玉子巻 朝食洋 ジャーマンポテト 食パン スープ 焼きそば 昼食 焼そば ブロッコリーの白和え パナナ ご飯 味噌汁 チョコチップバタークッキー ココア 間 チョコチップバタークッキー ココア 鯛の塩焼き 夕食 鯛の塩焼き 海老ときゅうりのからし酢みそ 黒豆 ご飯 けんちん汁 エネルギー: 1563 kcal 脂質: 38.6 g たんぱく質: 68.8 g 塩分: 9.8 g	20  「料理コンテスト2018」優秀賞作品 赤魚みぞれ煮 納豆 朝食和 ほうれん草の和え物 さつま芋甘煮 ミネストローネ 朝食洋 タラモサラダ みかん缶 パン2種 鶏唐揚げ 昼食 鶏唐揚げ れんこんと昆布の煮物 キウイ ご飯 味噌汁 栗の豆乳プリン 間 栗の豆乳プリン サバの味噌煮 夕食 サバの味噌煮 長芋とオクラの磯和え たくあん ご飯 けんちん汁 エネルギー: 1591 kcal 脂質: 31.1 g たんぱく質: 58.4 g 塩分: 7.5 g	21  スパイシーなカレー風味に仕上げました 目玉焼き 朝食和 冬瓜のあんかけ 梅干 目玉焼き 朝食洋 ミートボール 食パン スープ ロールキャベツ 昼食 ロールキャベツ カリフラワーのカレー炒め パン2種 りんごほうれん草ジュース スープ 人形焼 間 人形焼 お刺身盛り合わせ 夕食 お刺身盛り合わせ 高野豆腐 きんぴらごぼう ご飯 味噌汁 エネルギー: 1569 kcal 脂質: 39.8 g たんぱく質: 64.5 g 塩分: 8.4 g
22  さまざまな食材を炒めあわせた中華料理です ブリの照り焼き 朝食和 オクラの胡麻和え ゆず大根 マトウダイのクリームソース 朝食洋 サラダ フレンチトースト スープ 八宝菜 昼食 もやしナムル パイナップル ご飯 スープ 米こうじ甘酒とおかき 間 米こうじ甘酒とおかき カレイと野菜のおろし煮 夕食 カレイと野菜のおろし煮 ほうれん草の白和え もずく酢 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1581 kcal 脂質: 44.6 g たんぱく質: 57.3 g 塩分: 7.1 g	秋分の日 23  秋のお彼岸に、程よい甘さのおはぎです あじの塩焼き ふりかけ 朝食和 あじの塩焼き がんもの含め煮 じゃがいもポターージュ 朝食洋 サラダ 黄桃缶 焼きたてクロワッサン ちらし寿司 昼食 ちらし寿司 大根の柚子味噌 梨 味噌汁 おはぎ 間 おはぎ 鶏の照り焼き 夕食 鶏の照り焼き 長芋の白煮 しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1568 kcal 脂質: 27.3 g たんぱく質: 59.9 g 塩分: 8.5 g	24  やわらかいお肉で、食べやすい丼です 車麩の煮物 朝食和 油揚げとぜんまい煮 つぼ漬 オムレツ 朝食洋 サラダ 食パン スープ 牛丼 昼食 牛丼 キャベツの胡麻和え パナナ 味噌汁 カステラ 間 カステラ 金目鯛の煮付け 夕食 金目鯛の煮付け 鶏肉とれんこんの煮物 若布とホッキ貝の酢の物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1574 kcal 脂質: 32.1 g たんぱく質: 55.3 g 塩分: 9.6 g	25  ボリューム満点！豚ロースのステーキです さんまの梅煮 朝食和 大根のそぼろ煮 味付海苔 ポトフ 朝食洋 タラモサラダ ヨーグルト 食パン カニ玉 昼食 カニ玉 餃子 春雨中華サラダ ご飯 スープ 白桃ゼリー 間 白桃ゼリー トンテキ 夕食 トンテキ なす利休煮 ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1658 kcal 脂質: 45.2 g たんぱく質: 60.0 g 塩分: 9.5 g	26  厨房スタッフお手製！バナナ香るケーキです つくねの照り焼き 朝食和 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 朝食洋 野菜オムレツ ミートボール 食パン スープ ナポリタン 昼食 ナポリタン 100gサラダ ぶどう スープ バナナケーキ 間 バナナケーキ 鮭の西京焼き 夕食 鮭の西京焼き 山芋の梅和え 五目とうふ ご飯 れんこんのすり流し汁 エネルギー: 1589 kcal 脂質: 44.0 g たんぱく質: 67.1 g 塩分: 8.1 g	27  季節の野菜をサクッと揚げました 赤魚の塩焼き 朝食和 赤魚の塩焼き 納豆 南瓜煮 ポークビーンズ 朝食洋 ポークビーンズ かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種 季節の天ぷら 昼食 季節の天ぷら にしん甘酢漬 マンゴー ご飯 味噌汁 レモンゼリー 間 レモンゼリー 豚角煮 夕食 豚角煮 冷奴 べつたら漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1614 kcal 脂質: 45.7 g たんぱく質: 55.9 g 塩分: 6.7 g	28  サーモン、ブリ、帆立の3点盛り 玉子焼き さつま芋の小豆煮 朝食和 玉子焼き さつま芋の小豆煮 カリフラワーの甘酢漬 しば漬 目玉焼き 朝食洋 目玉焼き ソーセージ 食パン スープ 麻婆豆腐 昼食 麻婆豆腐 イカとチンゲン菜の塩炒め オレンジ ご飯 スープ お刺身盛り合わせ 夕食 お刺身盛り合わせ 茶碗蒸し 大豆の五目煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1670 kcal 脂質: 40.2 g たんぱく質: 59.0 g 塩分: 8.4 g
29  サクッとジューシーに揚げています じゃがベーコン 朝食和 じゃがベーコン サラダ きんぴらごぼう じゃがベーコン 朝食洋 じゃがベーコン サラダ チキンナゲット 食パン スープ 【お肉の日】 とんかつ 昼食 【お肉の日】 とんかつ 切干大根煮 パイナップル ご飯 味噌汁 バナナアイス 間 バナナアイス あじの煮付け 夕食 あじの煮付け オクラのお浸し なら漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1676 kcal 脂質: 45.4 g たんぱく質: 55.4 g 塩分: 8.2 g	30  ご家庭の味をイメージしました。 さんまの蒲焼 朝食和 さんまの蒲焼 冬瓜のあんかけ 梅干 スクランブルエッグ 朝食洋 スクランブルエッグ サラダ 食パン ポターージュ チキンカレー 昼食 チキンカレー 南瓜とベーコン炒め 野菜ジュース スープ 黒糖饅頭とおかき 黒豆茶 間 黒糖饅頭とおかき 黒豆茶 鮭の塩焼き インゲンの白和え 夕食 鮭の塩焼き インゲンの白和え わかめときゅうりの酢の物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1618 kcal 脂質: 37.7 g たんぱく質: 56.8 g 塩分: 9.8 g	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  敬老の日に、感謝を込めて・・・ 旬の食材をふんだんに使った御膳をご用意致します。 </div> <div style="width: 45%;"> <p>お品書き</p> <ul style="list-style-type: none"> 合鴨ロースト お刺身 (マグロ、ブリ) 焼きなす 海老と胡瓜の酢の物 天ぷら (キス、舞茸、南瓜、ピーマン) いくら御飯 松茸のお吸い物 </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  お祝い御膳 行事食 九月十六日(月) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 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。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 21日昼食 カリフラワーのカレー炒め カレー粉のターメリックに含まれるクルクミンには、認知症の原因となるアミロイドβの蓄積を防ぐ効果があると言われて います。  オー・タスクン SOMPO ケア認知症応援プロジェクト 「Orange + (プラス)」キャラクター </div>				

2019年 9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。ご了承ください。
 ※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・コシヒカリを使用しています。

🎵 今月のお楽しみメニュー 🏆 料理コンテスト受賞メニュー