Innovation for Wellbeing
SOMPOケア

２０１９年　10月 献立予定表（ラヴィーレ）

日	月	火	水	木	金	土

10月9日（水）オータムランチ

旬の食材を使用し、秋を満喫できる
洋食ランチをご用意致します。

MENU

- サーモンソテー
  ～さつま芋と豆乳のスープ仕立て～
- 秋野菜のサラダ
- スープ
- パン
- 焼きりんご

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。

10月6日（日）昼食
「さばの味噌煮」

青魚に豊富なDHAやEPAには、血液をサラサラにする効果があります。血管の詰まりによって起こる梗塞を防ぐ効果があるため、脳血管疾患を原因とした認知症を防ぐことができます。

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

10月28日（月）味わい紀行　岐阜県

●鮎の塩焼き
長良川では、鮎漁が盛んに行われています。
調理過程で圧力を加えているため骨まで食べられます。
●飛騨牛しぐれ煮
ブランド牛である飛騨牛とごぼうを甘辛く煮ました。
●さといも田楽
昔は秋に収穫された里芋を茹でて串に刺し、囲炉裏で焼き、味噌だれを付けて食べていました。
●赤かぶら漬け
飛騨の伝統的なお漬物です。
●ご飯
●なめこの味噌汁
●フルーツ（柿）

料理コンテスト２０１８入賞作品
今月のメニュー

9日　昼食（オータムランチ）　ラヴィーレ大磯　吉森さん
サーモンソテー　～さつま芋と豆乳のスープ仕立て～
豆乳に味噌とチーズを加えることでコクを出しました。魚のパサつきが気になる方でも食べやすいよう、スープ仕立てにしました。

25日　昼食　ラヴィーレ愛甲石田　柴垣さん
秋彩り弁当
少しずつ色々なものを食べたいというご要望から考案されたお弁当です。秋の味覚が詰まっています。

31日　おやつ　ラヴィーレ多摩川　乳井さん
（現ラヴィーレ鶴江）
かぼちゃのチーズケーキ
牛乳・チーズ・卵など、たんぱく質が豊富なおやつです。
ふんわり香るチーズの風味とかぼちゃの甘みをお楽しみください。

1

生姜がたっぷり入ったタレで焼きました

朝食和	肉団子と白菜煮 ひじきの煮物　しば漬
朝食洋	温玉白菜スープ　ポテトサラダ みかん缶　焼きたてハムマヨパン
昼食	豚の生姜焼き 汲み上げ湯葉　キウイ ご飯　味噌汁
間	プリン
夕食	いわしのみぞれ煮 焼きなすの浸し　さつま芋の甘煮 赤飯　味噌汁

エネルギー：1669 kcal　脂質：44.8 g
たんぱく質：57.2 g　食塩相当量：7.6 g

2

竜田揚げに甘辛いソースがよく合います

朝食和	赤魚の西京焼き　紫花豆 人参と玉子の炒め物　オクラの胡麻和え
朝食洋	オムレツ ジャーマンポテト　食パン　スープ
昼食	さわらの竜田揚げ もやしとハムのお浸し　松前漬 ご飯　味噌汁
間	安納芋のパウンドケーキ
夕食	ミートローフ きのこサラダ　プルーンヨーグルト ご飯　スープ

エネルギー：1634 kcal　脂質：42.9 g
たんぱく質：59.5 g　食塩相当量：6.8 g

3

和風だしのよく効いたスープです

朝食和	はんぺん玉子とじ 里芋の含め煮　つぼ漬
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
昼食	醤油ラーメン 餃子　ピーマンの炒め煮 バナナ
間	洋梨のタルト
夕食	カレイの煮付け 豆腐サラダ　ちくわと昆布の煮物 ご飯　味噌汁

エネルギー：1548 kcal　脂質：40.6 g
たんぱく質：53.3 g　食塩相当量：11.0 g

4

程よい塩加減の淡白な味わいです

朝食和	あじの干物 納豆　きんぴらごぼう
朝食洋	クラムチャウダー ごぼうサラダ　洋梨缶　パン2種
昼食	チキン南蛮 小松菜のかつおぶし　マンゴー ご飯　味噌汁
間	シュークリーム
夕食	スズキの塩焼き 白菜の梅和え　ブロッコリーの白和え ご飯　味噌汁

エネルギー：1635 kcal　脂質：49.4 g
たんぱく質：66.3 g　食塩相当量：7.3 g

5

甘い味噌で野菜と豚肉を炒めました

朝食和	玉子焼き　しば漬 がんもの含め煮
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	回鍋肉 もやしナムル　オレンジ ご飯　中華スープ
間	蒸しパン
夕食	お刺身盛り合わせ ほうれん草のお浸し　かぼちゃの煮物 ご飯　味噌汁

エネルギー：1596 kcal　脂質：41.9 g
たんぱく質：60.3 g　食塩相当量：7.3 g

6

ご飯との相性抜群！ご好評のメニューです

朝食和	じゃがベーコン　鮭そぼろ 野菜とツナの炒め煮
朝食洋	じゃがベーコン サラダ　ミートボール　食パン　スープ
昼食	サバの味噌煮 牛肉の煮物　柿 ご飯　れんこんのすり流し汁
間	二色練りようかん
夕食	鶏の黒胡椒焼き インゲンの胡麻和え　白菜漬 発芽玄米ご飯　味噌汁

エネルギー：1603 kcal　脂質：38.0 g
たんぱく質：55.2 g　食塩相当量：7.9 g

7 NEW

皮目をパリッと焼いたタラに葱ソースをかけました

朝食和	鮭の塩焼き　ふりかけ 白花豆　絹揚げとオクラのそぼろ煮
朝食洋	野菜オムレツ サラダ　食パン　ポタージュ
昼食	ミルフィーユカツ 田楽味噌大根煮　昆布巻 ご飯　味噌汁
間	コーヒーゼリー
夕食	タラのグリル 玉ネギのマリネ　パイナップル ご飯　スープ

エネルギー：1642 kcal　脂質：41.8 g
たんぱく質：63.3 g　食塩相当量：7.3 g

8

牛肉の旨みがたっぷり、ジューシー！

朝食和	はんぺんの煮物　つぼ漬 かぼちゃのそぼろ煮　ひじきの煮物
朝食洋	根菜トマトスープ　白桃缶 かぼちゃサラダ　焼きたてクロワッサン
昼食	和風ハンバーグ キャベツのお浸し　バナナ ご飯　味噌汁
間	米こうじ甘酒とおかき
夕食	巻き寿司 海老と野菜の炒め物　胡麻豆腐 いわしのつみれ汁

エネルギー：1573 kcal　脂質：34.6 g
たんぱく質：54.8 g　食塩相当量：10.7 g

9 ♪

旬の味覚を使い、秋を満喫できるメニューです

朝食和	さんまの梅煮 人参と玉子の炒め物　味付海苔
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
昼食	【行事食】 オータムランチ
間	レモンゼリー
夕食	牛肉野菜炒め もずく酢　きゅうりぬか漬 ご飯　味噌汁

エネルギー：1607 kcal　脂質：50.0 g
たんぱく質：56.8 g　食塩相当量：7.9 g

10 ♪

秋の味覚をイメージした、手作りロールケーキです

朝食和	温玉そぼろ 里芋の含め煮　しば漬
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
昼食	焼きうどん 豆腐のふわふわ蒸し　キウイ 味噌汁
間	ぶどうのロールケーキ
夕食	メバルの煮付け れんこんと昆布の煮物 ブロッコリーの胡麻和え　ご飯　味噌汁

エネルギー：1590 kcal　脂質：46.7 g
たんぱく質：64.5 g　食塩相当量：10.2 g

11

サクサク天ぷらと甘辛いタレでご飯が進みます

朝食和	赤魚みぞれ煮　納豆 ほうれん草の和え物　さつま芋の甘煮
朝食洋	ミネストローネ タラモサラダ　みかん缶　パン2種
昼食	天丼 白菜の辛子和え　マンゴー 味噌汁
間	ゆず茶ゼリー
夕食	牛肉とごぼうの柳川 湯葉の酢の物　山椒ちりめん ご飯　味噌汁

エネルギー：1691 kcal　脂質：46.8 g
たんぱく質：57.8 g　食塩相当量：9.6 g

12

新鮮なお刺身の三点盛りです

朝食和	目玉焼き 冬瓜のあんかけ　梅干
朝食洋	目玉焼き ミートボール　食パン　スープ
昼食	鶏とじゃが芋の煮物 卯の花　洋梨缶 ご飯　味噌汁
間	わらび餅
夕食	お刺身盛り合わせ 茶碗蒸し　カリフラワーの柚子胡椒 ご飯　味噌汁

エネルギー：1551 kcal　脂質：28.6 g
たんぱく質：64.4 g　食塩相当量：7.6 g

2019年 10月 献立予定表

日	月	火	水	木	金	土
13 ご家庭の味をイメージしました	体育の日 **14** 柚子の香りが上品な一品です	**15** 濃厚でクリーミーなカキをフライにしました	**16** ねぎとろをたっぷり使用した食欲のわく丼です	**17** 食材に味をしっかりと染み込ませました	**18** 焼いた味噌が芳ばしい一品です	**19** ブリ・鯛・甘エビの盛り合わせです
朝食和 ブリの照り焼き オクラの胡麻和え　ゆず大根	朝食和 あじの塩焼き　ふりかけ がんもの含め煮	朝食和 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮　つぼ漬	朝食和 さんまの梅煮 大根のそぼろ煮　味付海苔	朝食和 つくねの照り焼き ほうれん草の和え物　昆布巻	朝食和 赤魚の塩焼き 納豆　南瓜煮	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
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 ポークカレー 海老とブロッコリーのナッツサラダ 野菜ジュース　スープ	昼食 オムライス 100gサラダ　オレンジ スープ	昼食 カキフライ　レバーの甘辛煮 海老ときゅうりのからし酢みそ ご飯　味噌汁	昼食 ねぎとろ丼 インゲンの白和え　柿 豚汁	昼食 きつねそば 太巻き　イカと里芋の煮物 キウイ	昼食 豚角煮 白菜のお浸し　べったら漬 ご飯　味噌汁	昼食 鶏唐揚げ ピーマンの炒め煮　パイナップル ご飯　味噌汁
間 アセロラゼリー	間 かすてら饅頭　黒豆茶	間 杏仁豆腐	間 焼き芋	間 チョコチップバタークッキー　ココア	間 チーズパウンドケーキ	間 最中
夕食 カレイと野菜のおろし煮 チンゲン菜のおかか　金時豆 ご飯　味噌汁	夕食 赤魚はぶて焼き浸し ひじきの煮物　山芋の梅和え ご飯　味噌汁	夕食 麻婆豆腐 イカとチンゲン菜の塩炒め　バナナ ご飯　スープ	夕食 鶏の味噌焼き ほうれん草の胡麻和え　茄子の浅漬け ご飯　吸い物	夕食 肉じゃが しらすおろし　うぐいす豆 ご飯　味噌汁	夕食 鮭の西京焼き 彩なます　味付とろろ ご飯　味噌汁	夕食 お刺身盛り合わせ 長芋の白煮　小松菜と湯葉の煮浸し ご飯　味噌汁
エネルギー: 1626 kcal　脂質: 47.9 g たんぱく質: 56.4 g　食塩相当量: 7.7 g	エネルギー: 1621 kcal　脂質: 39.2 g たんぱく質: 55.5 g　食塩相当量: 9.7 g	エネルギー: 1681 kcal　脂質: 37.6 g たんぱく質: 55.0 g　食塩相当量: 10.7 g	エネルギー: 1646 kcal　脂質: 44.3 g たんぱく質: 64.7 g　食塩相当量: 7.5 g	エネルギー: 1619 kcal　脂質: 36.8 g たんぱく質: 54.1 g　食塩相当量: 11.2 g	エネルギー: 1542 kcal　脂質: 36.1 g たんぱく質: 63.0 g　食塩相当量: 6.9 g	エネルギー: 1562 kcal　脂質: 32.5 g たんぱく質: 59.4 g　食塩相当量: 6.4 g
20 さまざまな具材を炒めあわせた中華料理です	**21** ふっくらとした鶏肉と甘辛のタレが絶妙です	即位礼正殿の儀 **22** 新天皇の御即位を祝して、金目鯛をご用意します	**23** 定食屋さんのランチをイメージしました	**24** 骨まで食べられるさんまです	**25** 「料理コンテスト2018」入賞作品	**26** 大好評の握り寿司
朝食和 じゃがべーコン サラダ　きんぴらごぼう	朝食和 さんまの蒲焼 冬瓜のあんかけ　梅干	朝食和 肉団子と白菜煮 ひじきの煮物　しば漬	朝食和 赤魚の西京焼き　紫花豆 人参と玉子の炒め物　オクラの胡麻和え	朝食和 はんぺん玉子とじ 里芋の含め煮　つぼ漬	朝食和 あじの干物 納豆　きんぴらごぼう	朝食和 玉子焼き　しば漬 がんもの含め煮
朝食洋 じゃがべーコン 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 トマトパスタ　食パン　スープ
昼食 八宝菜 バンバンジーサラダ　オレンジ ご飯　スープ	昼食 季節の天ぷら わかめときゅうりの酢の物　たくあん ご飯　赤だし味噌汁	昼食 豚の味噌漬け焼き 切干大根煮　松前漬 ご飯　れんこんのすり流し汁	昼食 アジフライとコロッケ 高野豆腐　白桃缶 ご飯　味噌汁	昼食 スパゲティミートソース コールスロー　ミルクセーキ スープ	昼食 秋彩り弁当 マンゴー 味噌汁	昼食 牛肉炒め オクラお浸し　オレンジ ご飯　味噌汁
間 ミルクプリン	間 黒糖饅頭とじゃこせんべい	間 カステラ	間 抹茶プリン	間 スイートポテト	間 ふんわり焼き	間 ピーチゼリー
夕食 がんも秋野菜の炊き合わせ 牛肉の煮物　しらす紅梅煮 ご飯　味噌汁	夕食 鶏の照り焼き 炒り豆腐　バナナ ご飯　味噌汁	夕食 金目鯛煮付け ほうれん草とカニの浸し　南瓜のそぼろ煮 赤飯　味噌汁	夕食 牛丼 小松菜のかつおぶし　にしん甘酢漬 味噌汁	夕食 さんまの塩焼き 鶏肉とれんこんの煮物　焼きなすの浸し ご飯　味噌汁	夕食 豚ヒレ肉のピカタ わかめと大根の甘酢和え　なら漬 ご飯　味噌汁	夕食 握り寿司 さつま芋の甘煮　インゲンの胡麻和え 味噌汁
エネルギー: 1581 kcal　脂質: 37.4 g たんぱく質: 53.9 g　食塩相当量: 8.6 g	エネルギー: 1661 kcal　脂質: 42.1 g たんぱく質: 55.7 g　食塩相当量: 7.2 g	エネルギー: 1602 kcal　脂質: 31.5 g たんぱく質: 60.2 g　食塩相当量: 9.0 g	エネルギー: 1619 kcal　脂質: 43.7 g たんぱく質: 54.8 g　食塩相当量: 8.6 g	エネルギー: 1556 kcal　脂質: 51.9 g たんぱく質: 57.3 g　食塩相当量: 9.4 g	エネルギー: 1672 kcal　脂質: 39.5 g たんぱく質: 69.1 g　食塩相当量: 9.1 g	エネルギー: 1696 kcal　脂質: 44.8 g たんぱく質: 57.6 g　食塩相当量: 8.8 g
27 じっくりと煮込み、味を染み込ませています	**28** ♪ 岐阜県で親しまれている料理をご用意します	**29** ♪ 炙り焼きにした合鴨をご堪能ください	**30** 味噌と牛乳のまろやかな味わいです	**31** 「料理コンテスト2018」入賞作品	栄養士のひとこと	
朝食和 じゃがべーコン　鮭そぼろ 野菜とツナの炒め煮	朝食和 ブリの照り焼き　ふりかけ 白花豆　絹揚げとオクラのそぼろ煮	朝食和 はんぺんの煮物　つぼ漬 かぼちゃのそぼろ煮　ひじきの煮物	朝食和 さんまの梅煮 人参と玉子の炒め物　味付海苔	朝食和 温玉そぼろ 里芋の含め煮　しば漬	秋も深まり、過ごしやすい気候になってまいりました。 10月の祝日といえば、体育の日！ ですが、今年はもう1日祝日があります。 それは22日の、新天皇が即位を公式に国内外に宣言される 「即位礼正殿の儀」が行われる日です。 22日の夕食には、おめでたい食材を用いた お食事をご提供させて頂きますので、 新天皇の御即位を皆様でお祝いしましょう。 管理栄養士　林	
朝食洋 じゃがべーコン　サラダ ミートボール　フレンチトースト　スープ	朝食洋 野菜オムレツ 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 かぼちゃサラダ　焼きたてハムマヨパン	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		
昼食 サンドイッチ サラダ　りんご人参ジュース スープ	昼食 【味わい紀行】 岐阜県	昼食 【お肉の日】 合鴨和風ロースト ブロッコリーの白和え　バナナ　ご飯　味噌汁	昼食 ビーフカレー 海老と野菜の炒め物 野菜ジュース　スープ	昼食 けんちんうどん 太巻き　ちくわと昆布の煮物 パイナップル		
間 人形焼	間 紅茶のシフォンケーキ	間 みたらし白玉	間 豆腐チョコムース	間 かぼちゃのチーズケーキ		
夕食 あじの煮付け 五目とうふ　もやしと水菜の梅和え ご飯　味噌汁	夕食 トンテキ 春雨の酢の物　山椒ちりめん ご飯　味噌汁	夕食 さわらの南蛮煮 小松菜の辛子和え　玉子どうふ ご飯　味噌汁	夕食 鮭と野菜の味噌煮 もやしとハムのお浸し　黒豆 ご飯　吸い物	夕食 カレイの照り焼き ごぼうと豚の旨煮　なす利休煮 ご飯　味噌汁		
エネルギー: 1571 kcal　脂質: 48.1 g たんぱく質: 59.2 g　食塩相当量: 8.7 g	エネルギー: 1615 kcal　脂質: 42.0 g たんぱく質: 62.5 g　食塩相当量: 7.0 g	エネルギー: 1575 kcal　脂質: 32.4 g たんぱく質: 61.3 g　食塩相当量: 9.1 g	エネルギー: 1585 kcal　脂質: 40.0 g たんぱく質: 58.1 g　食塩相当量: 9.2 g	エネルギー: 1558 kcal　脂質: 41.1 g たんぱく質: 58.2 g　食塩相当量: 11.3 g		

※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いております。
※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。

♪ 今月のお楽しみメニュー　NEW 新しく登場するメニュー
料理コンテスト受賞メニュー