

2019年

11月 献立予定表 (ラヴィーレ)

日	月	火	水	木	金	土
 食べる健康 11月14日(木) ヘルシーランチ 11月14日は世界糖尿病デー エネルギーや塩分を控えていますが、 食材が持つ風味を活かし、満足感のあるメニューになっています！ 食物繊維たっぷり、血糖値が気になる方にも嬉しいお食事です。 ◆サーモンソテー白ワインソース オーブンで焼いたサーモンに、 相性の良い香草とレモンで香りよく仕上げました。 ◆ごぼうのポターージュ 食物繊維がしっかり摂れるあっさりとしたポターージュです。 ◆ブランパン 食物繊維が豊富な「小麦ふすま(小麦粉の皮と胚芽)」を使用しています。 ◆鴨肉サラダ ◆アボカドマヨネーズ ◆人参サラダ ◆キウイ 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。 SOMPOの 胡麻和えは 亜麻仁入り！  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 亜麻仁には、体内 で作ることのでき ないα-リノレン 酸が豊富に含まれ ています。 脳の神経細胞を活 性化する働きがあ ります。						
甘辛いタレで煮た牛肉とごぼうの玉子とじ 鶏肉と野菜のやさしい味わいのシチューです 赤魚みぞれ煮 納豆 ほうれん草の和え物 さつま芋甘煮 ミネストローネ タラモサラダ みかん缶 パン2種 牛肉とごぼうの柳川 茄子の揚げだし 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 洋梨のタルト タラの煮付け 胡瓜と車麩の酢の物 キャベツと人参のお浸し 赤飯 れんこんのすり流し汁 エネルギー: 1640 kcal 脂質 : 36.4 g たんぱく質: 59.7 g 食塩相当量: 8.3 g 目玉焼き 冬瓜のあんかけ 梅干 目玉焼き ミートボール 食パン スープ クリームシチュー 100gサラダ りんご紫キャベツジュース パン2種 かすてら饅頭 黒豆茶 お刺身盛り合わせ 長芋の白煮 きゅうりぬか漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1552 kcal 脂質 : 36.4 g たんぱく質: 61.6 g 食塩相当量: 7.4 g						
文化の日 3  味噌の風味が香ばしい焼き魚です 朝食和 ブリの照り焼き オクラの胡麻和え ゆず大根 朝食洋 マトウダイのクリームソース サラダ 食パン スープ 昼食 かさご西京焼き 筑前煮 茄子のお浸し ご飯 吸い物 間 あんぼ柿 夕食 豚の生姜焼き インゲンの白和え 洋梨缶 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1563 kcal 脂質 : 37.0 g たんぱく質: 60.4 g 食塩相当量: 7.0 g	振替休日 4  揚げた鶏肉に醤油ベースのタレをかけています 朝食和 あじの塩焼き ふりかけ がんもの含め煮 朝食洋 じゃがいもポターージュ サラダ 黄桃缶 焼きたてクロワッサン 昼食 油淋鶏 大根ナムル キウイ ご飯 スープ 間 チーズパウンドケーキ 夕食 白身魚のとろろ蒸し 白菜の梅和え ひじきの煮物 栗ごはん 味噌汁 エネルギー: 1576 kcal 脂質 : 31.0 g たんぱく質: 66.3 g 食塩相当量: 8.6 g	5  じっくり煮込んで、骨まで軟らかく召し上がれます 朝食和 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮 つぼ漬 朝食洋 オムレツ サラダ 食パン スープ 昼食 豚の味噌漬け焼き きんぴらごぼう パイナップル ご飯 吸い物 間 黒棒 夕食 いわしのみぞれ煮 カリフラワーの柚子胡椒 ブロッコリーの胡麻和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1553 kcal 脂質 : 36.4 g たんぱく質: 53.9 g 食塩相当量: 8.0 g	6  じっくりオーブンで焼いたジューシーなハンバーグ 朝食和 さんまの梅煮 大根のそぼろ煮 味付海苔 朝食洋 ポトフ タラモサラダ ヨーグルト 食パン 昼食 デミハンバーグ 玉ネギのマリネ 野菜ジュース ご飯 スープ 間 紅茶ゼリー 夕食 ちらし寿司 豆腐のふわふわ蒸し 金時豆 味噌汁 エネルギー: 1672 kcal 脂質 : 47.0 g たんぱく質: 56.5 g 食塩相当量: 8.3 g	7  濃厚でコクのある味噌ラーメンです 朝食和 つくねの照り焼き ほうれん草の和え物 昆布巻 朝食洋 野菜オムレツ ミートボール 食パン スープ 昼食 味噌ラーメン 餃子 パナナ 間 二色練りようかん 夕食 金目鯛の煮付け ふんわり天煮物 茄子の浅漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1539 kcal 脂質 : 31.2 g たんぱく質: 55.9 g 食塩相当量: 11.4 g	立冬 8  濃厚でクリーミーなカキをフライにしました 朝食和 赤魚の塩焼き 納豆 南瓜煮 朝食洋 ポークビーンズ かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種 昼食 カキフライ もずく酢 たくあん ご飯 味噌汁 間 杏仁豆腐 夕食 肉豆腐 白菜の辛子和え しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1674 kcal 脂質 : 41.9 g たんぱく質: 55.4 g 食塩相当量: 9.8 g	9  ご家庭の味をイメージしました 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 目玉焼き ソーセージ 食パン スープ 昼食 チキンカレー コールスロー 柿 スープ 間 米こうじ甘酒とおかき 夕食 お刺身盛り合わせ 高野豆腐 インゲンの胡麻和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1691 kcal 脂質 : 43.1 g たんぱく質: 58.0 g 食塩相当量: 8.8 g
10  季節の野菜をサクッと揚げました 朝食和 じゃがベーコン 鮭そぼろ 切干大根煮 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 昼食 季節の天ぷら 鶏肉とれんこんの煮物 オレンジ ご飯 赤だし味噌汁 間 コーヒゼリー 夕食 豚角煮 キャベツのお浸し にしん甘酢漬 ご飯 けんちん汁 エネルギー: 1634 kcal 脂質 : 44.8 g たんぱく質: 53.5 g 食塩相当量: 7.0 g	11  「料理コンテスト2018」入賞作品 朝食和 さんまの蒲焼 紫花豆 人参と玉子の炒め物 冬瓜のあんかけ 朝食洋 スクランブルエッグ サラダ 食パン ポターージュ 昼食 鶏の照り焼き 卵の花 オクラと長芋のおかか和え ご飯 味噌汁 間 柿羊羹 夕食 がんも秋野菜の炊き合わせ ピーマンの炒め煮 なら漬 発芽玄米ご飯 味噌汁 エネルギー: 1541 kcal 脂質 : 31.6 g たんぱく質: 55.8 g 食塩相当量: 8.1 g	12  食物繊維が豊富な、雑穀が入った巻き寿司です 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 牛肉野菜炒め 大豆の五目煮 リンゴ ご飯 味噌汁 間 チョコチップバタークッキー ココア 夕食 巻き寿司 レバーの甘辛煮 小松菜と湯葉の煮浸し いわしのつみれ汁 エネルギー: 1573 kcal 脂質 : 34.1 g たんぱく質: 58.9 g 食塩相当量: 11.4 g	13  ふっくらジューシーに揚げた手作りから揚げ 朝食和 赤魚の西京焼き オクラの胡麻和え 梅干 朝食洋 オムレツ ジャーマンポテト 食パン スープ 昼食 鶏唐揚げ もやしとハムのお浸し 白桃缶 ご飯 味噌汁 間 バームクーヘン 夕食 サバの味噌煮 さつま芋甘煮 彩なます ご飯 吸い物 エネルギー: 1546 kcal 脂質 : 30.9 g たんぱく質: 55.3 g 食塩相当量: 7.0 g	14  低カロリーでも満足感たっぷりなランチです 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 【食べる健康】 ヘルシーランチ 間 最中 夕食 肉じゃが なす利休煮 昆布巻 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1545 kcal 脂質 : 47.8 g たんぱく質: 54.2 g 食塩相当量: 7.9 g	15  ふっくらとした鯛の塩焼き 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 八宝菜 もやしナムル パナナ ご飯 スープ 間 ゆず茶ゼリー 夕食 鯛の塩焼き れんこんと昆布の煮物 山芋の梅和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1536 kcal 脂質 : 36.1 g たんぱく質: 65.3 g 食塩相当量: 7.7 g	16  サーモン、ブリ、帆立の3点盛り 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 ハヤシライス 豆腐サラダ 野菜ジュース スープ 間 エクレア 夕食 お刺身盛り合わせ 茶碗蒸し キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1664 kcal 脂質 : 50.1 g たんぱく質: 64.2 g 食塩相当量: 9.1 g

日	月	火	水	木	金	土
17  ボリュームたっぷり、サクサクのフライをどうぞ じゃがベーコン ふりかけ 野菜とツナの炒め煮 じゃがベーコン サラダ ミートボール フレンチトースト スープ エビフライとかぼちゃコロッケ 山椒ちりめん パイナップル ご飯 赤だし味噌汁 黒ごまプリン 豆腐ハンバーグ 小松菜の辛子和え 黒豆 ご飯 味噌汁 エネルギー： 1674 kcal 脂質： 37.9 g たんぱく質： 53.8 g 食塩相当量： 8.6 g	18  マグロをたくさん乗せました 鮭の塩焼き 味付海苔 白花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮 野菜オムレツ サラダ 食パン ポタージュ 回鍋肉 春雨中華サラダ マンゴー ご飯 スープ みたらし白玉 山かけ丼 きゅうりと車麩の酢の物 牛肉の煮物 味噌汁 エネルギー： 1557 kcal 脂質： 32.0 g たんぱく質： 63.8 g 食塩相当量： 7.6 g	19  味噌の香りが食欲をそそります 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 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 白身魚と野菜の甘酢あん 胡麻豆腐 オレンジ ご飯 味噌汁 人形焼 鶏の味噌焼き インゲンの白和え 小松菜かつおぶし ご飯 吸い物 エネルギー： 1650 kcal 脂質： 36.9 g たんぱく質： 54.9 g 食塩相当量： 8.0 g	20  8種からお好きなデザートを選べます さんまの梅煮 人参と玉子の炒め物 昆布巻 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 ロールキャベツ かぼちゃとベーコン炒め ブルーンヨーグルト パン スープ デザートバイキング カレイの照り焼き ブロッコリーの胡麻和え 金時豆 ご飯 味噌汁 エネルギー： 1587 kcal 脂質： 45.1 g たんぱく質： 54.9 g 食塩相当量： 8.4 g	21  辛さをひかえた、まろやかな味わいです 温玉そぼろ 里芋の含め煮 しば漬 ウインナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ カレーうどん 湯葉の酢の物 パナナ ふんわり焼き サバの塩焼き 豆腐のふわふわ蒸し キャベツの梅和え ご飯 味噌汁 エネルギー： 1612 kcal 脂質： 53.5 g たんぱく質： 57.0 g 食塩相当量： 9.8 g	22  出汁がよく染みたおでんと茶飯です 赤魚みぞれ煮 納豆 ほうれん草の和え物 さつま芋甘煮 ミネストローネ タラモサラダ みかん缶 パン2種 鮭と野菜の味噌煮 玉子豆腐 たくあん ご飯 吸い物 カステラ おでん 長芋とオクラの磯和え カリフラワーの柚子胡椒 茶飯 エネルギー： 1535 kcal 脂質： 29.8 g たんぱく質： 59.8 g 食塩相当量： 8.2 g	23  勤労感謝の日 目玉焼き 冬瓜のあんかけ 梅干 目玉焼き ミートボール 食パン スープ 牛肉炒め うぐいす豆 洋梨缶 ご飯 味噌汁 南瓜パバロア 握り寿司 白菜のお浸し 田楽味噌大根煮 味噌汁 エネルギー： 1625 kcal 脂質： 39.1 g たんぱく質： 57.1 g 食塩相当量： 8.8 g
24  甘酢が効いていてさっぱりとした味付けです ブリの照り焼き 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 サラダ 食パン スープ カニ玉 もやしとハムの中華サラダ バイン小松菜豆乳ジュース ご飯 スープ 紅茶のシフォンケーキ トンテキ 大豆ひじき煮 しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁 エネルギー： 1619 kcal 脂質： 40.0 g たんぱく質： 58.9 g 食塩相当量： 8.6 g	25  「料理コンテスト2018」入賞作品 あじの塩焼き ふりかけ がんもの含め煮 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 野沢菜入り和風ハンバーグ オクラのお浸し 柿 ご飯 味噌汁 焼き芋 メバルの煮付け 海老ときゅうりのからし酢みそ ブロッコリーの白和え ご飯 味噌汁 エネルギー： 1650 kcal 脂質： 39.5 g たんぱく質： 69.1 g 食塩相当量： 8.2 g	26  秋を満喫できる彩り豊かな御膳です 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 【行事食】 秋の彩り御膳 わらび餅 赤魚はぶて焼き浸し 春雨の酢の物 ちくわと昆布の煮物 ご飯 味噌汁 エネルギー： 1572 kcal 脂質： 19.3 g たんぱく質： 66.1 g 食塩相当量： 10.7 g	27  鶏そぼろと玉子の彩りの良い一品です さんまの梅煮 大根のそぼろ煮 味付海苔 ポトフ タラモサラダ ヨーグルト 食パン 鮭の西京焼き ごぼうと豚の旨煮 卵の花 ご飯 れんこんのすり流し汁 白桃ゼリー そぼろ三色丼 にしん甘酢漬 リンゴ 味噌汁 エネルギー： 1575 kcal 脂質： 36.8 g たんぱく質： 67.2 g 食塩相当量： 7.6 g	28  DHAとEPAが豊富なあじをボン酢でさっぱりと つくねの照り焼き ほうれん草の和え物 昆布巻 野菜オムレツ ミートボール 食パン スープ きつねそば 太巻き レバーの甘辛煮 パナナ 黒糖饅頭とおかき あじのムニエル キャベツのお浸し 炒り豆腐 ご飯 味噌汁 エネルギー： 1541 kcal 脂質： 28.0 g たんぱく質： 60.7 g 食塩相当量： 10.8 g	29  旨味と栄養がたっぷり詰まっています 赤魚の塩焼き 納豆 南瓜煮 ポークビーンズ かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種 【お肉の日】 ローストチキン香草レモン コールスロー オレンジ パン ポタージュ 豆乳プリン さわらの竜田揚げ オクラと長芋のおかか和え 白菜漬 ご飯 味噌汁 エネルギー： 1598 kcal 脂質： 46.8 g たんぱく質： 65.6 g 食塩相当量： 7.3 g	30  中華の定番料理！辛さを控えています 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 ソーセージ 食パン スープ 麻婆豆腐 春巻き 人参ナムル ご飯 スープ 蒸しパン お刺身盛り合わせ 鶏肉とれんこんの煮物 白菜の辛子和え ご飯 味噌汁 エネルギー： 1629 kcal 脂質： 44.8 g たんぱく質： 53.9 g 食塩相当量： 8.2 g



旬の食材を使った、秋を満喫できる彩り豊かな御膳です。

行事食 十一月二十六日（火）

秋の彩り御膳

お品書き

お刺身（甘海老・帆立）

カツオのまろみ味噌焼き

里芋と茄子の煮物

ミルフィーユポカッ酢

御飯

お吸い物

甘味

料理コンテスト2018入賞作品

今月のメニュー

11日 おやつ ラヴィーレ浜川崎 坪谷さん

柿羊羹

柿は硬くて食べられない...という方でも、旬の味覚を味わって頂きたいという思いから考案されました。

25日 昼食 ラヴィーレ泊江 北澤さん

野沢菜入り和風ハンバーグ

ハンバーグに野沢菜を加えることで、普段のものとは違う食感を味わって頂きたいという思いから考案されました。

26日 昼食（秋の彩り御膳）ラヴィーレ舟入 古井さん

カツオのまろみ味噌焼き

カツオにはDHAが豊富に含まれ、脳の働きを活性化してくれます。秋にふさわしい、翡翠銀杏を添えました。

栄養士のひとこと

11月になりました。さつまいもが美味しくなる季節です。さつまいもは、食物繊維が豊富で便秘予防に効果的なのはよく知られていますが、実は食物繊維以外に「ヤラピン」という成分が関わっています。これは切り口から出てくる白い液体のことで、腸のぜんどう運動を促す働きがあります。さつまいもが便秘予防によいとされるのは、食物繊維とヤラピンの相乗効果なのです。

8日に立冬をむかえ、暦の上では冬が始まります。体の温まる季節メニューもご用意していますので、風邪などひかないよう温かくお過ごしください。

管理栄養士 林