

食べる健康
2月4日(火) がん予防



2月4日は「世界がんデー」

◆メニュー◆

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使用し、自然な甘味と深みをプラスしました。添えているブロッコリースプラウトはがん予防に効果があるとされています。

バーニャカウダ
バーニャカウダ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
カレー風味のターメリックを使い、風味豊かなご飯です。

あさりとキャベツのスープ
あさりのだしと生姜が効いたコンソメスープです。

豆乳きな粉ほうれん草ジュース
オレンジ

栄養価(1食あたり)
エネルギー: 606kcal たんぱく質: 29.0g
脂質: 20.8g 塩分: 2.0g
野菜量: 138g

◆メニューのポイント◆

ターメリックやにんにく、生姜の風味を活かして、塩分2g以下に抑えました。野菜は1日に必要な量350gの約4割を摂ることができます。旬の食材を使用し、目でも、舌でも楽しめる、しっかりとボリュームのあるメニューです。



懐かしのあの頃...
1932年 昭和7年
今年88歳

【この年に生まれた有名人】

- ・石原慎太郎 (元東京都知事)
- ・田中邦衛 (俳優)

【出来事】

- ・ロサンゼルスオリンピック開催 (男子水泳6種目中5種目優勝)
- ・チャップリンが初来日
- ・上野駅の2代目駅舎が竣工 (現在も残されています)

日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>2</p>  </div> <div style="width: 15%;"> <p>3</p>  </div> <div style="width: 15%;"> <p>4</p>  </div> <div style="width: 15%;"> <p>5</p>  </div> <div style="width: 15%;"> <p>6</p>  </div> <div style="width: 15%;"> <p>7</p>  </div> <div style="width: 15%;"> <p>8</p>  </div> </div>						
<p>身が軟らかく、脂のつた銀だらです</p> <p>節分の豆まきにちなんだ、甘納豆です</p> <p>世界がんデーにちなんだランチです</p> <p>竜田揚げに甘いソースが、よく合います</p> <p>ひき肉たっぷりのミートソース♪</p> <p>あっさりとした和風のハンバーグです</p> <p>ご家庭の味をイメージしました</p>						
<p>朝食 じゃがベーコン 鮭そぼろ 切干大根煮</p> <p>朝食 さんまの蒲焼 梅干 人参と玉子の炒め物 冬瓜のあんかけ</p> <p>朝食 肉団子と白菜煮 ひじきの煮物 しば漬</p> <p>朝食 赤魚の西京焼き 絹揚げとオクラのそぼろ煮 紫花豆</p> <p>朝食 はんぺん玉子とじ 里芋の含め煮 つば漬</p> <p>朝食 あじの干物 納豆 きんぴらごぼう</p> <p>朝食 じゃがベーコン サラダ チキンナゲット 食パン スープ</p> <p>朝食 ス克蘭ブルエッグ サラダ 食パン ポターージュ</p> <p>朝食 温玉白菜スープ ポテトサラダ 白桃缶 焼きたてハムマヨパン</p> <p>朝食 オムレツ ジャーマンポテト 食パン スープ</p> <p>朝食 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</p> <p>朝食 クラムチャウダー ごぼうサラダ 洋梨缶 パン2種</p> <p>朝食 ミルフィーユカツ インゲンの白和え いちご ご飯 赤だし味噌汁</p> <p>朝食 牛肉炒め ほうれん草の塩昆布和え キウイ ご飯 味噌汁</p> <p>朝食 さわらの竜田揚げ 菜の花の胡麻和え マンゴー ご飯 味噌汁</p> <p>朝食 スパゲティミートソース 100gサラダ プルーンヨーグルト スープ</p> <p>朝食 豆腐ハンバーグ カリフラワーの柚子胡椒 パナナ ご飯 味噌汁</p> <p>朝食 ポークカレー きのことサラダ いちご スープ</p> <p>間 酒饅頭</p> <p>間 アセロラゼリー</p> <p>間 チョコチップバタークッキー ココア</p> <p>間 みたらし白玉</p> <p>夕食 銀だらの煮付け 鶏とれんこんの煮物 セロリの浅漬 ご飯 味噌汁</p> <p>夕食 スズキの塩焼き ごぼうと豚の旨煮 昆布巻 ご飯 味噌汁</p> <p>夕食 肉豆腐 大根の柚子味噌 なら漬 ご飯 味噌汁</p> <p>夕食 ブリ大根 卵の花 黒豆 ご飯 味噌汁</p> <p>夕食 カレイの照り焼き なすの揚げだし れんこんと昆布の煮物 ご飯 味噌汁</p> <p>夕食 鯖の味噌煮 湯葉の酢の物 イカとチンゲン菜の塩炒め ご飯 れんこんのすり流し汁</p>						
<p>エネルギー: 1581 kcal 脂質: 33.6g たんぱく質: 55.4g 食塩相当量: 7.8g</p> <p>エネルギー: 1567 kcal 脂質: 39.0g たんぱく質: 53.9g 食塩相当量: 9.6g</p> <p>エネルギー: 1557 kcal 脂質: 38.5g たんぱく質: 68.5g 食塩相当量: 8.1g</p> <p>エネルギー: 1565 kcal 脂質: 39.3g たんぱく質: 60.7g 食塩相当量: 6.7g</p> <p>エネルギー: 1619 kcal 脂質: 45.0g たんぱく質: 55.7g 食塩相当量: 8.8g</p> <p>エネルギー: 1602 kcal 脂質: 35.8g たんぱく質: 58.1g 食塩相当量: 8.3g</p> <p>エネルギー: 1691 kcal 脂質: 56.8g たんぱく質: 53.7g 食塩相当量: 8.8g</p>						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>9</p>  </div> <div style="width: 15%;"> <p>10</p>  </div> <div style="width: 15%;"> <p>11</p>  </div> <div style="width: 15%;"> <p>12</p>  </div> <div style="width: 15%;"> <p>13</p>  </div> <div style="width: 15%;"> <p>14</p>  </div> <div style="width: 15%;"> <p>15</p>  </div> </div>						
<p>甘辛いタレと香ばしい鰹が食欲をそそります</p> <p>華やかでジュシーなお肉です</p> <p>ご飯に合う甘辛いタレで作りました</p> <p>皮目をパリッと焼いたタラに葱ソースをかけました</p> <p>軟らかい牛肉と野菜を焼肉風に味付けしました</p> <p>バレンタインデーに手作りのチョコプリンケーキです</p> <p>血液サラサラ効果のある栄養素DHAとEPAが豊富です</p> <p>朝食 じゃがベーコン ふりかけ 野菜とツナの炒め煮</p> <p>朝食 鮭の塩焼き 味付海苔 白花豆 なすの揚げ浸し</p> <p>朝食 はんぺんの煮物 つば漬 かぼちゃのそぼろ煮 ひじきの煮物</p> <p>朝食 さんまの梅煮 人参と玉子の炒め物 昆布巻</p> <p>朝食 温玉そぼろ 里芋の含め煮 しば漬</p> <p>朝食 赤魚みぞれ煮 納豆 ほうれん草の和え物 さつま芋の甘煮</p> <p>朝食 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</p> <p>朝食 野菜オムレツ サラダ 食パン ポターージュ</p> <p>朝食 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</p> <p>朝食 ス克蘭ブルエッグ ソーセージ クリームパスタ 食パン スープ</p> <p>朝食 ウインナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ</p> <p>朝食 ミネストローネ タラモサラダ みかん缶 パン2種</p> <p>朝食 チキン南蛮 小松菜の辛子和え 洋梨缶 ご飯 味噌汁</p> <p>朝食 ミートローフ 玉ねぎのマリネ りんご紫キャベツジュース ご飯 スープ</p> <p>朝食 あじフライとコロケ 大豆の五目煮 松前漬 ご飯 スープ</p> <p>朝食 きつねそば 太巻き 季節野菜 パナナ</p> <p>朝食 八宝菜 もやしナムル キウイ ご飯 スープ</p> <p>朝食 八宝菜 もやしナムル キウイ ご飯 スープ</p> <p>朝食 ふうわり焼き</p> <p>朝食 抹茶プリン</p> <p>朝食 蒸しパン</p> <p>朝食 人形焼</p> <p>朝食 チョコプリンケーキ</p> <p>夕食 鰹と玉子の2色丼 もやしと水菜の梅和え 胡麻豆腐 味噌汁</p> <p>夕食 赤魚のはぶて焼き浸し 大根とホッキ貝の酢の物 発芽玄米ご飯 豆腐のふわふわ蒸し 味噌汁</p> <p>夕食 親子丼 きゅうりとじゃこのおろし 菜の花と海老の酢味噌 味噌汁</p> <p>夕食 トンテキ ほうれん草とカニのお浸し 白菜漬 ご飯 味噌汁</p> <p>夕食 牛肉野菜炒め ブロッコリーの白和え 金時豆 ご飯 味噌汁</p> <p>夕食 牛の煮付け 筑前煮 きゅうりぬか漬 ご飯 味噌汁</p> <p>夕食 鯖の塩焼き 味付とろろ 春菊とシメジのお浸し ご飯 味噌汁</p>						
<p>エネルギー: 1628 kcal 脂質: 43.3g たんぱく質: 54.7g 食塩相当量: 7.5g</p> <p>エネルギー: 1544 kcal 脂質: 38.1g たんぱく質: 53.9g 食塩相当量: 7.4g</p> <p>エネルギー: 1639 kcal 脂質: 35.4g たんぱく質: 62.9g 食塩相当量: 11.6g</p> <p>エネルギー: 1575 kcal 脂質: 39.8g たんぱく質: 60.5g 食塩相当量: 7.3g</p> <p>エネルギー: 1542 kcal 脂質: 32.1g たんぱく質: 57.8g 食塩相当量: 9.7g</p> <p>エネルギー: 1581 kcal 脂質: 36.2g たんぱく質: 65.8g 食塩相当量: 7.9g</p> <p>エネルギー: 1640 kcal 脂質: 52.4g たんぱく質: 58.7g 食塩相当量: 8.4g</p>						

日	月	火	水	木	金	土
16  北海道東川町の仙年みそを使用しました 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 ハッシュドポテト 食パン スープ 昼食 牛肉とごぼうの柳川 にしん甘酢漬 インゲンの白和え ご飯 味噌汁 間 プリン 夕食 鮭と野菜の味噌煮 もやしとハムのお浸し いちご ご飯 れんこんのすり流し汁 エネルギー: 1607 kcal 脂質: 41.7 g たんぱく質: 59.3 g 食塩相当量: 7.9 g	17  季節の野菜をサクッと揚げました 朝食和 あじの塩焼き ふりかけ がんもの含め煮 朝食洋 ジャがいもポターージュ サラダ 黄桃缶 焼きたてハムマヨパン 昼食 季節の天ぷら ひじきの煮物 マンゴー ご飯 味噌汁 間 紅茶のシフォンケーキ 夕食 豚の生姜焼き 炒り豆腐 ふき味噌 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1680 kcal 脂質: 51.2 g たんぱく質: 57.6 g 食塩相当量: 7.0 g	18  春の訪れが感じられる華やかな御膳です 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 【行事食】 如月御膳 間 わらび餅 夕食 金目鯛の煮付け 五目豆腐 オクラと長芋のおかか和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1564 kcal 脂質: 24.2 g たんぱく質: 64.8 g 食塩相当量: 9.7 g	19  ふっくらジューシーに揚がった手作り唐揚げ 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 鶏唐揚げ インゲンの胡麻和え パイナップル ご飯 味噌汁 間 かぼちゃパエリア 夕食 ちらし寿司 汲み上げ湯葉 ごぼうと豚の旨煮 味噌汁 エネルギー: 1611 kcal 脂質: 39.6 g たんぱく質: 60.9 g 食塩相当量: 8.2 g	20  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 白身魚のとろろ蒸し レバーの甘辛煮 焼きなすのお浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1537 kcal 脂質: 28.3 g たんぱく質: 64.4 g 食塩相当量: 10.9 g	21  だしがよく染みたおでんと茶飯のセット 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 いわしのみぞれ煮 イカと里芋の煮物 キウイ ご飯 味噌汁 間 シュークリーム 夕食 おでん ピーマンの炒め煮 キャベツの梅和え 茶飯 エネルギー: 1570 kcal 脂質: 38.4 g たんぱく質: 63.6 g 食塩相当量: 7.7 g	22  新鮮なお刺身の三点盛です 朝食和 玉子焼き さつま芋の甘煮 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 回鍋肉 ほうれん草ナムル オレンジ ご飯 スープ 間 ミルクプリン 夕食 お刺身盛り合わせ 鶏とれんこんの煮物 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1568 kcal 脂質: 38.7 g たんぱく質: 59.3 g 食塩相当量: 7.6 g
23  天皇誕生日 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 野菜ミートグラタン サラダ パイン小松菜豆乳ジュース パン2種 スープ 間 米こうじ甘酒とおかき 夕食 あじの煮付け ちくわと昆布の煮物 べつたら漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1599 kcal 脂質: 40.3 g たんぱく質: 55.1 g 食塩相当量: 8.9 g	24  振替休日 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 ス克蘭ブルエッグ サラダ 食パン ポターージュ 昼食 肉じゃが 春菊の白和え いちご ご飯 味噌汁 間 ピーチゼリー 夕食 ねぎとろ丼 鰻の茶碗蒸し 白菜とカニカマのお浸し 豚汁 エネルギー: 1665 kcal 脂質: 41.6 g たんぱく質: 62.8 g 食塩相当量: 9.1 g	25  冬野菜をじっくり煮て旨みを引き出しました 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 焼きたてクロワッサン 昼食 鶏とキャベツの味噌炒め 菜の花の胡麻和え しらす紅梅煮 ご飯 吸い物 間 カステラ 夕食 冬野菜の炊き合わせ さつま芋の甘煮 きゅうりとわかめの酢の物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1535 kcal 脂質: 23.6 g たんぱく質: 55.3 g 食塩相当量: 10.5 g	26  8種からお好きなデザートを選べます 朝食和 赤魚の西京焼き 絹揚げとオクラのそぼろ煮 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 ビーフカレー コールスロー 野菜ジュース スープ 間 デザートバイキング 夕食 鮭の塩焼き 小松菜と湯葉の煮浸し れんこんと昆布の煮物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1639 kcal 脂質: 39.8 g たんぱく質: 59.9 g 食塩相当量: 10.1 g	27  コクのある甘酢あんできっぱりと 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 けんちんうどん 太巻き 海老と野菜の炒め物 キウイ 間 最中 夕食 白身魚と野菜の甘酢あん 牛肉の煮物 大豆の五目煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1608 kcal 脂質: 37.3 g たんぱく質: 55.0 g 食塩相当量: 11.3 g	28  ゆずの香りを効かせました 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 カレイの煮付け キャベツの胡麻和え かぼちゃ煮物 ご飯 味噌汁 間 黒棒 夕食 麻婆豆腐 もやしとハムの中華サラダ オレンジ ご飯 スープ エネルギー: 1581 kcal 脂質: 36.3 g たんぱく質: 54.0 g 食塩相当量: 8.3 g	29  サクッとジューシーに揚げています 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 トマトバスタ 食パン スープ 昼食 【お肉の日】 とんかつ 小松菜の辛子和え マンゴー ご飯 味噌汁 間 抹茶水ようかん 夕食 お刺身盛り合わせ 長芋の白煮 白菜の梅和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1691 kcal 脂質: 49.2 g たんぱく質: 66.7 g 食塩相当量: 8.2 g

春の訪れが感じられる華やかな和食御膳をご用意しました。



お品書き
 合鴨のロースト
 煮物
 (里芋、椎茸、人参)
 胡瓜と海老の酢の物
 黒豆の白和え
 お刺身盛り合わせ
 (鮪、帆立)
 赤紫蘇ご飯
 菜の花のお吸い物

二月十八日(火)
行事食 如月御膳

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。

2月10日(月) 夕食
「発芽玄米ご飯」

発芽玄米には、脳の機能を
改善する効果が期待できる
γ(ガンマ)-オリザノール
が含まれています!

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

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「季節を分ける」ことを意味する『節分』。節分には、豆まきと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、魔を滅ぼし、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(今年は西南西)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。



管理栄養士 林

2020年 2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