

日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <h3>食べる健康</h3> <p>2月4日(火) がん予防</p>  </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <h2>2月4日は「世界がんデー」</h2> <p>◆メニュー◆</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>豆乳きな粉ほうれん草ジュース</p> <p>オレンジ</p> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>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</p> </div> <p>◆メニューのポイント◆</p> <p>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。</p>  </div> <div style="width: 20%;"> <p>懐かしのあの頃・・・ 1932年 昭和7年 今年88歳</p> <p>【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)</p> <p>【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)</p> <p>・チャップリンが初来日</p> <p>・上野駅の2代目駅舎が竣工(現在も残されています)</p> </div> </div>						
2	3	4 立春	5	6	7	8
身が軟らかく、脂のつた銀だらです	節分の豆まきにちなんだ、甘納豆です	世界がんデーにちなんだランチです	竜田揚げに甘いソースが、よく合います	ひき肉たっぷりのミートソース♪	あっさりとした和風のハンバーグです	ご家庭の味をイメージしました
朝食 和食 じゃがベーコン 鮭そぼろ 切干大根煮	朝食 和食 さんまの蒲焼 梅干 人参と玉子の炒め物 冬瓜のあんかけ	朝食 和食 肉団子と白菜煮 ひじきの煮物 しば漬	朝食 和食 赤魚の西京焼き 絹揚げとオクラのそぼろ煮 紫花豆	朝食 和食 はんぺん玉子とじ 里芋の含め煮 つぼ漬	朝食 和食 あじの干物 納豆 きんぴらごぼろ	朝食 和食 玉子焼き しば漬 がんもの含め煮
朝食 洋食 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 洋食 スクランブルエッグ サラダ 食パン ポターージュ	朝食 洋食 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	朝食 洋食 オムレツ ジャーマンポテト 食パン スープ	朝食 洋食 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	朝食 洋食 クラムチャウダー ごぼろサラダ 洋梨缶 パン2種	朝食 洋食 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ
昼食 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	昼食 牛肉炒め ほうれん草の塩昆布和え キウイ ご飯 味噌汁	【食べる健康】 がん予防	昼食 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	昼食 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	昼食 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	昼食 ポークカレー きのこサラダ いちご スープ
間 酒饅頭	間 甘納豆	間 アセロラゼリー	間 安納芋のパウンドケーキ	間 チョコチップバタークッキー ココア	間 みたらし白玉	間 杏仁豆腐
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	夕食 巻き寿司 高野豆腐 焼きなすのお浸し いわしのつみれ汁	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	夕食 肉豆腐 大根の柚子味噌 なら漬 ご飯 味噌汁	夕食 ブリ大根 卵の花 黒豆 ご飯 味噌汁	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	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
エネルギー: 1581 kcal 脂質: 33.6 g たんぱく質: 55.4 g 食塩相当量: 7.8 g	エネルギー: 1567 kcal 脂質: 39.0 g たんぱく質: 53.9 g 食塩相当量: 9.6 g	エネルギー: 1557 kcal 脂質: 38.5 g たんぱく質: 68.5 g 食塩相当量: 8.1 g	エネルギー: 1565 kcal 脂質: 39.3 g たんぱく質: 60.7 g 食塩相当量: 6.7 g	エネルギー: 1619 kcal 脂質: 45.0 g たんぱく質: 55.7 g 食塩相当量: 8.8 g	エネルギー: 1602 kcal 脂質: 35.8 g たんぱく質: 58.1 g 食塩相当量: 8.3 g	エネルギー: 1691 kcal 脂質: 56.8 g たんぱく質: 53.7 g 食塩相当量: 8.8 g
9 NEW	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
甘辛いタレと香ばしい鰻が食欲をそそります	華やかでジューシーなお肉です	ご飯に合う甘辛いタレで作りました	皮目をパリッと焼いたタラに葱ソースをかけました	軟らかい牛肉と野菜を焼肉風に味付けしました	バレンタインデーに手作りのチョコプリンケーキです	血液サラサラ効果のある栄養素DHAとEPAが豊富です
朝食 和食 じゃがベーコン ふりかけ 野菜とツナの炒め煮	朝食 和食 鮭の塩焼き 味付海苔 白花豆 なすの揚げ浸し	朝食 和食 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 和食 さんまの梅煮 人参と玉子の炒め物 昆布巻	朝食 和食 温玉そぼろ 里芋の含め煮 しば漬	朝食 和食 赤魚みぞれ煮 納豆 ほうれん草の和え物 さつま芋の甘煮	朝食 和食 目玉焼き 冬瓜のあんかけ 梅干
朝食 洋食 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	朝食 洋食 野菜オムレツ サラダ 食パン ポターージュ	朝食 洋食 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	朝食 洋食 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 洋食 ウインナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ	朝食 洋食 ミネストローネ タラモサラダ みかん缶 パン2種	朝食 洋食 目玉焼き ミートボール 食パン スープ
昼食 チキン南蛮 小松菜の辛子和え 洋梨缶 ご飯 味噌汁	昼食 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	昼食 あじフライとコロケ 大豆の五目煮 松前漬 ご飯 スープ	昼食 たらぐりル グリーンサラダ パイナップル バナナ	昼食 きつねそば 太巻き 季節野菜 バナナ	昼食 八宝菜 もやしナムル キウイ 野菜ジュース パン2種	昼食 クリームシチュー カリフラワーのカレー炒め 野菜ジュース
間 ふんわり焼き	間 抹茶プリン	間 蒸しパン	間 みかんゼリー	間 人形焼	間 チョコプリンケーキ	間 かすてら饅頭 黒豆茶
夕食 鰻と玉子の2色丼 もやしと水菜の梅和え 胡麻豆腐 味噌汁	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	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	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	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	夕食 メバルの煮付け 筑前煮 きゅうりぬか漬 ご飯 味噌汁	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
エネルギー: 1628 kcal 脂質: 43.3 g たんぱく質: 54.7 g 食塩相当量: 7.5 g	エネルギー: 1544 kcal 脂質: 38.1 g たんぱく質: 53.9 g 食塩相当量: 7.4 g	エネルギー: 1639 kcal 脂質: 35.4 g たんぱく質: 62.9 g 食塩相当量: 11.6 g	エネルギー: 1575 kcal 脂質: 39.8 g たんぱく質: 60.5 g 食塩相当量: 7.3 g	エネルギー: 1542 kcal 脂質: 32.1 g たんぱく質: 57.8 g 食塩相当量: 9.7 g	エネルギー: 1581 kcal 脂質: 36.2 g たんぱく質: 65.8 g 食塩相当量: 7.9 g	エネルギー: 1640 kcal 脂質: 52.4 g たんぱく質: 58.7 g 食塩相当量: 8.4 g

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 プリの照り焼き 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 野菜がたっぷり摂れるグラタンです 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 べったら漬 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 ねぎとろをたっぷり使用した食欲がわく丼です 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。



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

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。
 ※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