

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



九月二十一日 (月)  
お祝い御膳  
お品書き  
合鴨ロースト  
お刺身  
焼きなす  
海老と胡瓜の酢の物  
天ぷら  
(キヌ、舞茸、南瓜、ピーマン)  
いくら御飯  
松茸のお吸い物



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。

9月28日(月)

食べる健康

17食品群の彩り御膳

- ① 穀類
- ② いも及びでんぷん粉類
- ③ 砂糖及び甘味類
- ④ 豆類
- ⑤ 種実類
- ⑥ 野菜類
- ⑦ 果実類
- ⑧ きのご類
- ⑨ 藻類
- ⑩ 魚介類
- ⑪ 肉類
- ⑫ 卵類
- ⑬ 乳類
- ⑭ 油脂類
- ⑮ 菓子類
- ⑯ し好飲料類
- ⑰ 調味料及び類香辛料

色々な食品を取り入れる事で認知機能低下の予防に繋がると言われています。  
野菜や豆類などの17種類に分類した食品群を、全て取り入れた御膳です。



～お品書き～  
かつおの刺身  
天ぷら(さつま芋、南瓜、舞茸)  
五目豆腐いなり  
ひじきご飯  
長芋すり流し汁  
苺甘酒ゼリー

改良メニュー

おいしく！  
おいしく！  
おいしく！

3日夕食 鮭の西京焼き

身はふっくらとやわらかく、  
味噌の風味はより豊かになりました！  
ぜひご賞味ください。



今月の歌

秋風が涼しくなってきました。  
さあ、みんなで馬を連れて  
野原に萩の花を見に行きましょう。



秋風は涼しくなりぬ  
馬並めていざ野に行かな  
萩の花見に行かな

(万葉集)

<p>6</p> <p>優しい甘さでなめらかな食感です</p> <p>朝食和 はんぺんの煮物 大根のそぼろ煮 昆布巻</p> <p>朝食洋 ウイナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 ハヤシライス 100gサラダ りんご紫キャベツジュース スープ</p> <p>間 芋ようかん</p> <p>夕食 あじの塩焼き フロccoliの白和え 白菜とカニカマのお浸し ご飯 豚汁</p> <p>エネルギー: 1612 kcal 脂質: 33.3 g たんぱく質: 57.5 g 食塩相当量: 9.4 g</p>	<p>7</p> <p>3種のサンドイッチとナゲットのセットです</p> <p>朝食和 赤魚のみぞれ煮 ふりかけ きんぴらごぼう</p> <p>朝食洋 じゃがいもポターージュ ごぼうサラダ 黄桃缶 焼きたてクロワッサン</p> <p>昼食 サンドイッチ サラダ ブルーンヨーグルト スープ</p> <p>間 米こうじ甘酒とおかき</p> <p>夕食 鯖の味噌煮 小松菜の辛子和え 冷奴 ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1539 kcal 脂質: 49.0 g たんぱく質: 57.2 g 食塩相当量: 8.2 g</p>	<p>8</p> <p>やわらかいお肉で、食べやすい丼です</p> <p>朝食和 温玉そぼろ なすの揚げ浸し ゆず大根</p> <p>朝食洋 スクランブルエッグ ソーセージ 食パン スープ</p> <p>昼食 白身魚と野菜の甘酢あん ほうれん草の塩昆布和え うぐいす豆 ご飯 味噌汁</p> <p>間 みたらし白玉</p> <p>夕食 牛丼 きゅうりとじゃこのおろし 卵の花 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1605 kcal 脂質: 40.1 g たんぱく質: 53.9 g 食塩相当量: 9.8 g</p>	<p>9</p> <p>中にチーズを加え、コクを出しています</p> <p>朝食和 いわしの梅煮 ほうれん草とツナの和え物 味付海苔</p> <p>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</p> <p>昼食 豚ヒレ肉のピカタ オクラのお浸し ぶどう ご飯 味噌汁</p> <p>間 ふんわりワッフル</p> <p>夕食 金目鯛の煮付け なす利休煮 小松菜の磯辺和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1563 kcal 脂質: 33.3 g たんぱく質: 67.2 g 食塩相当量: 7.5 g</p>	<p>10</p> <p>食欲の秋に欠かせない、脂がのったさんまです</p> <p>朝食和 玉子焼き 紫花豆 切干大根煮 しば漬</p> <p>朝食洋 目玉焼き トマトパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 そうめん かき揚げ にしん甘酢漬 オレンジ</p> <p>間 かぼちゃパバロア</p> <p>夕食 さんまの塩焼き れんこんと昆布の煮物 いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1581 kcal 脂質: 54.9 g たんぱく質: 53.6 g 食塩相当量: 8.6 g</p>	<p>11</p> <p>彩り華やかならし寿司です</p> <p>朝食和 赤魚の西京焼き かぼちゃの煮物 納豆</p> <p>朝食洋 野菜スープ タラモサラダ 洋梨缶 パン2種</p> <p>昼食 トンテキ 玉子豆腐 キウイ ご飯 味噌汁</p> <p>間 蒸しパン</p> <p>夕食 ちらし寿司 さつま芋の甘煮 ピーマンの炒め煮 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1551 kcal 脂質: 30.7 g たんぱく質: 61.9 g 食塩相当量: 8.5 g</p>	<p>12</p> <p>淡泊な味わいのさわらを南蛮酢で煮ました</p> <p>朝食和 じゃがベーコン つぼ漬 白身魚しんじょうの彩り野菜あん</p> <p>朝食洋 じゃがベーコン サラダ 肉団子の甘酢あん 食パン スープ</p> <p>昼食 さわらの南蛮煮 長芋の白煮 松前漬 ご飯 味噌汁</p> <p>間 かすてら饅頭 黒豆茶</p> <p>夕食 八宝菜 大根ナムル マンゴー ご飯 スープ</p> <p>エネルギー: 1564 kcal 脂質: 37.0 g たんぱく質: 58.9 g 食塩相当量: 8.4 g</p>
<p>1</p> <p>あっさりとした和風のハンバーグです</p> <p>朝食和 車麩の煮物 オクラの胡麻和え 鮭そぼろ</p> <p>朝食洋 じゃがベーコン サラダ 食パン ポターージュ</p> <p>昼食 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう キウイ ご飯 味噌汁</p> <p>間 バームクーヘン</p> <p>夕食 赤魚のはぶて焼き 牛肉の煮物 なすの揚げだし 赤飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1608 kcal 脂質: 34.1 g たんぱく質: 56.2 g 食塩相当量: 8.9 g</p>	<p>2</p> <p>ボリュームたっぷり、サクサクのフライをどうぞ</p> <p>朝食和 はんぺん玉子とじ 野菜とツナの炒め煮 つぼ漬</p> <p>朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め チキンナゲット 食パン スープ</p> <p>昼食 海老フライとかぼちゃコロッケ ひじきの煮物 オレンジ ご飯 味噌汁</p> <p>間 黒ごまプリン</p> <p>夕食 じゃが芋と鶏の煮物 大根とホッキ貝の酢の物 いんげんの白和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1681 kcal 脂質: 37.4 g たんぱく質: 55.5 g 食塩相当量: 9.2 g</p>	<p>3</p> <p>焼いた味噌が芳ばしい一品です</p> <p>朝食和 ブリの照り焼き 梅干 さつま芋の甘煮</p> <p>朝食洋 野菜オムレツ マカロニサラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 ナポリタン 玉ねぎのマリネ パナナ スープ</p> <p>間 チョコチップバタークッキー ココア</p> <p>夕食 鮭の西京焼き 長芋とオクラの磯辺和え ふんわり天煮物 ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1546 kcal 脂質: 37.7 g たんぱく質: 63.3 g 食塩相当量: 9.8 g</p>	<p>4</p> <p>ほかほかのご飯にかけてお召し上がりください</p> <p>朝食和 赤魚の塩焼き カリフラワーの甘酢漬 納豆</p> <p>朝食洋 ミネストローネ かぼちゃサラダ みかん缶 パン2種</p> <p>昼食 季節の天ぷら 汲み上げ湯葉 マンゴー ご飯 赤だし味噌汁</p> <p>間 ふんわり焼き</p> <p>夕食 牛肉炒め ほうれん草の胡麻和え 卵かけご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1591 kcal 脂質: 42.4 g たんぱく質: 57.3 g 食塩相当量: 6.5 g</p>	<p>5</p> <p>旬の茄子を使用したご飯の進む一品！</p> <p>朝食和 目玉焼き がんもの含め煮 しば漬</p> <p>朝食洋 オムレツ クリームパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 麻婆なす もやしとハムの中華サラダ 梨 ご飯 スープ</p> <p>間 白桃ゼリー</p> <p>夕食 メバルの煮付け 海老ときゅうりの辛子酢みそ 鶏とれんこんの煮物 発芽玄米ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1545 kcal 脂質: 38.2 g たんぱく質: 58.4 g 食塩相当量: 8.3 g</p>		

日	月	火	水	木	金	土
<b>13</b>  薄焼き卵とケチャップライスの懐かしい味わいです <b>つくねの照り焼き</b> 冬瓜のあんかけ オクラの胡麻和え <b>根菜トマトスープ</b> 白桃缶 マカロニサラダ フレンチトースト <b>昔ながらのオムライス</b> かぼちゃとベーコン炒め アボカドほうれん草ジュース スープ <b>間</b> 人形焼 <b>夕</b> かさごの西京焼き レパの甘辛煮 キャベツの梅和え ご飯 れんこんのすり流し汁 エネルギー: 1620 kcal 脂質: 32.9 g たんぱく質: 55.5 g 食塩相当量: 9.3 g	<b>14</b>  豚肉を何層にも重ねて大葉をはさみました <b>さんまの蒲焼</b> 白花豆 人参と玉子の炒め物 カリフラワーの甘酢漬 <b>ウイナー玉子巻</b> ジャーマンポテト 食パン ポタージュ <b>ミルフィーユカツ</b> ちくわと昆布の煮物 梨 ご飯 味噌汁 <b>間</b> ゆず茶ゼリー <b>夕</b> 秋野菜の炊き合わせ 白菜の辛子和え 山椒ちりめん ご飯 味噌汁 エネルギー: 1602 kcal 脂質: 32.3 g たんぱく質: 57.3 g 食塩相当量: 9.5 g	<b>15</b>  秋スイーツの定番"モンブラン"です♪ <b>あじの塩焼き</b> 梅干 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 <b>クラムチャウダー</b> ポテトサラダ みかん缶 焼きたてクロワッサン <b>鰻と玉子の2色丼</b> ほうれん草とカニの浸し 手造り豆腐 味噌汁 <b>間</b> モンブランケーキ <b>夕</b> 鶏の味噌漬け焼き ブロコリーのおかか 昆布巻 ご飯 吸い物 エネルギー: 1651 kcal 脂質: 45.6 g たんぱく質: 69.1 g 食塩相当量: 9.4 g	<b>16</b>  やわらかく、しっとりとしたカレーです <b>車麩の煮物</b> 油揚げとぜんまい煮 鮭そぼろ <b>オムレツ</b> サラダ 食パン スープ <b>回鍋肉</b> 人参ナムル オレンジ ご飯 スープ <b>間</b> 豆乳プリン <b>夕</b> カレイの照り焼き 牛肉の煮物 小松菜のおかか ご飯 味噌汁 エネルギー: 1592 kcal 脂質: 38.0 g たんぱく質: 53.9 g 食塩相当量: 8.0 g	<b>17</b>  軟らかい牛肉と野菜を焼肉風に味付けしました <b>はんぺん玉子とじ</b> 絹揚げとオクラのそぼろ煮 しば漬 <b>ほうれん草とベーコン炒め</b> ハッシュドポテト 食パン スープ <b>冷やし中華</b> しゅうまい パナナ <b>間</b> 二色練りようかん <b>夕</b> 牛肉野菜炒め イカと里芋の煮物 焼きなすの浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1536 kcal 脂質: 33.7 g たんぱく質: 53.9 g 食塩相当量: 9.2 g	<b>18</b>  ふっくらジューシーに揚がった手作りから揚げ <b>玉子焼き</b> きんぴらごぼう 納豆 <b>温玉白菜スープ</b> ごぼうサラダ 黄桃缶 パン2種 <b>鶏の唐揚げ</b> ほうれん草の辛子和え パイナップル ご飯 味噌汁 <b>間</b> カステラ <b>夕</b> 鮭の塩焼き カリフラワーの柚子胡椒 オクラと長芋のおかか和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1630 kcal 脂質: 43.6 g たんぱく質: 62.0 g 食塩相当量: 8.2 g	<b>19</b>  香草とレモンの風味香る爽やかな一品です <b>ブリの照り焼き</b> さつま芋の甘煮 ふりかけ <b>目玉焼き</b> ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ <b>舌平目のムニエル</b> 海老とブロッコリーのナッツサラダ 野菜ジュース パン2種 スープ <b>間</b> アセロラゼリー <b>夕</b> 肉じゃが 高野豆腐 田楽味噌大根煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1636 kcal 脂質: 49.5 g たんぱく質: 62.8 g 食塩相当量: 7.8 g
<b>20</b>  生姜がたっぷり入ったタレで焼きました <b>じゃがベーコン</b> つぼ漬 がんもの含め煮 <b>じゃがベーコン</b> サラダ チキンナゲット 食パン スープ <b>豚の生姜焼き</b> 汲み上げ湯葉 マンゴー ご飯 味噌汁 <b>間</b> 紅茶のシフォンケーキ <b>夕</b> いわしのみぞれ煮 白菜と人参の胡麻和え 卵かけご飯 味噌汁 エネルギー: 1684 kcal 脂質: 53.6 g たんぱく質: 62.2 g 食塩相当量: 7.8 g	<b>敬老の日</b> <b>21</b>  旬の食材を散りばめた御膳です <b>肉団子と白菜煮</b> なすの揚げ浸し 昆布巻 <b>野菜オムレツ</b> ミートボール マカロニサラダ 食パン スープ <b>【行事食】</b> <b>お祝い御膳</b> <b>間</b> 寿まんじゅう <b>夕</b> 銀ダラの煮付け キャベツのお浸し 赤かぶら漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1678 kcal 脂質: 40.6 g たんぱく質: 74.1 g 食塩相当量: 8.6 g	<b>秋分の日</b> <b>22</b>  秋のお彼岸に、程よい甘さのおはぎです <b>赤魚の塩焼き</b> カリフラワーの甘酢漬 味付海苔 かぼちゃのそぼろあん <b>ミネストローネ</b> かぼちゃサラダ ヨーグルト 焼きたてハムマヨパン <b>カニ玉</b> ほうれん草ナムル ぶどう ご飯 スープ <b>間</b> おはぎ <b>夕</b> 鶏の照り焼き いんげんの白和え さつま芋のレモン煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1578 kcal 脂質: 29.5 g たんぱく質: 59.6 g 食塩相当量: 8.3 g	<b>23</b>  華やかでジューシーなお肉です <b>はんぺんの煮物</b> 紫花豆 人参と玉子の炒め物 <b>スクランブルエッグ</b> サラダ 食パン ポタージュ <b>ミートローフ</b> 玉ねぎのマリネ オレンジ ご飯 スープ <b>間</b> 杏仁豆腐 <b>夕</b> カレイと野菜のおろし煮 海老ときゅうりの辛子酢みそ チンゲン菜のおかか ご飯 味噌汁 エネルギー: 1632 kcal 脂質: 46.2 g たんぱく質: 54.9 g 食塩相当量: 7.5 g	<b>24</b>  ふっくらとした鯛の塩焼き <b>あじの干物</b> しば漬 冬瓜のあんかけ 里芋の含め煮 <b>オムレツ</b> クリームパスタ 食パン スープ <b>焼きそば</b> 餃子 パイナップル スープ <b>間</b> チーズパウンドケーキ <b>夕</b> 鯛の塩焼き モロヘイヤの辛子和え 鶏とれんこんの煮物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1598 kcal 脂質: 53.8 g たんぱく質: 61.8 g 食塩相当量: 10.3 g	<b>25</b>  味噌の香りが香ばしく、食欲をそそります <b>さんまの蒲焼</b> 納豆 大根のそぼろ煮 <b>野菜スープ</b> タラモサラダ みかん缶 パン2種 <b>豚の味噌漬け焼き</b> ほうれん草の白和え きゅうりぬか漬 ご飯 れんこんのすり流し汁 <b>間</b> バニラアイス <b>夕</b> 巻き寿司 かぼちゃの煮物 ピーマンの炒め煮 いわしのつみれ汁 エネルギー: 1548 kcal 脂質: 37.7 g たんぱく質: 58.6 g 食塩相当量: 9.4 g	<b>26</b>  揚げた鶏肉に醤油ベースのタレをかけています <b>鮭の塩焼き</b> ゆず大根 ほうれん草とツナの和え物 <b>マトウダイのクリームソース</b> ジャーマンポテト 食パン スープ <b>油淋鶏</b> 春雨サラダ 梨 ご飯 スープ <b>間</b> わらび餅 <b>夕</b> 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: 1547 kcal 脂質: 25.8 g たんぱく質: 64.9 g 食塩相当量: 6.3 g
<b>27</b>  ご家庭の味をイメージしました <b>玉子焼き</b> 梅干 油揚げとぜんまい煮 <b>目玉焼き</b> ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ <b>ポークカレー</b> コールスロー 野菜ジュース スープ <b>間</b> 抹茶水ようかん <b>夕</b> あじの煮付け 海老と野菜の炒め物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1663 kcal 脂質: 49.6 g たんぱく質: 54.1 g 食塩相当量: 9.7 g	<b>28</b>  多くの食材を使った、彩り豊かな御膳です <b>赤魚の西京焼き</b> ふりかけ きんぴらごぼう 白花豆 <b>ポークビーンズ</b> ごぼうサラダ 洋梨缶 焼きたてクロワッサン <b>【食べる健康】</b> <b>17食品群の彩り御膳</b> <b>間</b> エクレア <b>夕</b> 豚角煮 オクラのお浸し 白菜漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1656 kcal 脂質: 44.4 g たんぱく質: 67.3 g 食塩相当量: 7.1 g	<b>29</b>  赤ワインソースでじっくりとろとろに煮込みました <b>じゃがベーコン</b> 鮭そぼろ ひじきの煮物 <b>じゃがベーコン</b> サラダ 食パン ポタージュ <b>【お肉の日】</b> <b>牛ほほ肉の赤ワイン煮</b> サラダ キウイ パン2種 スープ <b>間</b> 黒糖饅頭とおかき <b>夕</b> 鯖の塩焼き れんこんと昆布の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1567 kcal 脂質: 44.5 g たんぱく質: 59.2 g 食塩相当量: 8.1 g	<b>30</b>  味噌の香りが食欲をそそります <b>いわしの梅煮</b> なすの揚げ浸し しば漬 <b>ほうれん草とベーコン炒め</b> ハッシュドポテト 食パン スープ <b>鶏とキャベツの味噌炒め</b> 卵の花 パナナ ご飯 吸い物 <b>間</b> 洋梨のタルト <b>夕</b> カレイの煮付け いんげんの胡麻和え 金時豆 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1566 kcal 脂質: 32.6 g たんぱく質: 55.8 g 食塩相当量: 7.9 g	<b>懐かしのあの頃...</b> 1938年 昭和13年 今年82歳 <b>【この年に生まれた有名人】</b> ・梅宮辰夫(俳優) ・島倉千代子(歌手) <b>【流行歌】</b> 雨のブルース(淡谷のり子) 支那の夜(渡辺はま子) <b>【出来事】</b> ・大阪地下鉄、難波-天王寺間開業 ・京都の市内タクシーがメーター制を採用する→全国で実施	<b>栄養士のひとこと</b> 9月になりましたが、まだまだ厳しい暑さが続きますね。残暑厳しいですが、日々のお食事から秋の訪れを感じて頂ければと思います。秋の味覚といえば、さんま！ラヴィーレでは、本年も三陸産のさんまをご用意いたします。脂ののったふっくらとした身のさんま。圧力をかけてやわらかくしているため、骨まで安心して召し上がり頂けます。骨まで食べることで、1日に必要なカルシウム量の約8割をさんま1尾から摂ることができます。さんま以外にも、栗や梨、ぶどうなど、秋の味覚をどうぞお楽しみに♪  管理栄養士 林	

# 2020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