



SOMPOケア

2020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(土) 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、 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！ 食物繊維たっぷりで、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。 鴨サラダ ・ アボガドマヨネーズ ・ 人参サラダ キウイ						
今月の歌 雨隠り情いぶせみ 出で見ればけり春日の山は あまごも こころ 大伴家持 (万葉集) 栄養士のひとこと 11月7日は立冬。昼と夜の長さが同じになる秋分と、 昼の長さが最も短くなる冬至の中間にあたり、 冬のはじまりとされています。 朝夕の寒さが増し、空気も乾燥し、風邪をひきやすい季節です。 これから旬を迎える冬野菜には、体を温める働きがあり、 免疫力を上げる効果が期待できます。 今月は寒くなる季節においしい、あったか煮込み料理を たくさんご用意しています。 バランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。 管理栄養士 林						
1 中にチーズを加え、コクを出しています 朝食和 玉子焼き ふりかけ 切り干し大根煮 朝食洋 スクランブルエッグ ソーセージ サラダ 食パン スープ 昼食 豚ヒレ肉のピカタ なす利休煮 りんご ご飯 味噌汁 間 紅茶のシフォンケーキ 夕食 秋野菜の炊き合わせ レバーの甘辛煮 もずく酢 赤飯 味噌汁 エネルギー: 1635 kcal 脂質: 41.7 g たんぱく質: 62.8 g 食塩相当量: 8.9 g	2 香草とレモンの風味香る爽やかな一品です 朝食和 肉団子と白菜煮 人参と玉子の炒め物 しば漬 朝食洋 温玉白菜スープ ポテトサラダ 黄桃缶 焼きたてハムマヨパン 昼食 舌平目のムニエル かぼちゃとベーコン炒め パナナ パン スープ 間 米こうじ甘酒とおかき 夕食 肉豆腐 きゅうりとじゃこのおろし 松前漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1590 kcal 脂質: 47.7 g たんぱく質: 54.9 g 食塩相当量: 7.8 g	3 ご飯に合う甘い特製タレで作りました 朝食和 車麩の煮物 オクラの胡麻和え 鮭そぼろ 朝食洋 じゃがベーコン サラダ 食パン ポターージュ 昼食 カキフライ もやしとハムのお浸し セロリの浅漬 ご飯 味噌汁 間 かすてら饅頭 夕食 親子丼 れんこんと昆布の煮物 長芋の梅和え 味噌汁 エネルギー: 1644 kcal 脂質: 38.5 g たんぱく質: 53.9 g 食塩相当量: 10.7 g	4 濃厚な柿の味わいをお楽しみください 朝食和 はんぺん玉子とじ つぼ漬 野菜とツナの炒め煮 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 昼食 ミートローフ 玉ねぎのマリネ プルーンヨーグルト ご飯 スープ 間 柿ゼリー 夕食 鯛の塩焼き ほうれん草の胡麻和え ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1552 kcal 脂質: 36.8 g たんぱく質: 55.7 g 食塩相当量: 8.0 g	5 濃厚でコクのある味噌ラーメンです 朝食和 ブリの照り焼き さつま芋の甘煮 梅干 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 しゅうまい 洋梨缶 間 バームクーヘン 夕食 カレイの煮付け 焼きなすの浸し 卵の花 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1611 kcal 脂質: 43.2 g たんぱく質: 58.7 g 食塩相当量: 10.6 g	6 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 カリフラワーの甘酢漬 納豆 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 白身魚と野菜の甘酢あん 長芋とオクラの磯辺和え キウイ ご飯 味噌汁 間 プリン 夕食 おでん かぼちゃの煮物 ほうれん草の白和え 茶飯 エネルギー: 1601 kcal 脂質: 34.3 g たんぱく質: 59.1 g 食塩相当量: 7.5 g	7 大好評の握り寿司 朝食和 目玉焼き がんもの含め煮 しば漬 朝食洋 オムレツ クリームパスタ 食パン スープ 昼食 麻婆なす バンバンジーサラダ パイナップル ご飯 スープ 間 人形焼 夕食 握り寿司 イカと里芋の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 エネルギー: 1652 kcal 脂質: 41.5 g たんぱく質: 54.3 g 食塩相当量: 10.2 g
8 コクと旨味が凝縮されています 朝食和 はんぺんの煮物 大根のそぼろ煮 昆布巻 朝食洋 ウインナー玉子巻 サラダ 食パン スープ 昼食 ハヤシライス 100gサラダ アボカドほうれん草ジュース スープ 間 抹茶水ようかん 夕食 あじの塩焼き 筑前煮 いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1542 kcal 脂質: 30.7 g たんぱく質: 56.5 g 食塩相当量: 9.4 g	9 淡泊な味わいのさわらを南蛮酢で煮ました 朝食和 赤魚のみぞれ煮 ふりかけ きんぴらごぼう 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 昼食 さわらの南蛮煮 かぼちゃのそぼろあん パナナ ご飯 味噌汁 間 蒸しパン 夕食 豚の味噌漬け焼き 大豆ひじき煮 きゅうりぬか漬け ご飯 吸い物 エネルギー: 1569 kcal 脂質: 37.6 g たんぱく質: 59.1 g 食塩相当量: 7.2 g	10 甘いさつま芋がたっぷり入ったなめらかな焼きプリン♪ 朝食和 温玉そぼろ なすの揚げ浸し ゆず大根 朝食洋 スクランブルエッグ ソーセージ 食パン スープ 昼食 鶏の大根おろしダレ ピーマンの炒め煮 オレンジ ご飯 味噌汁 間 さつま芋の焼きプリン 夕食 金目鯛の煮付け 豆腐のふわふわ蒸し ほうれん草の塩昆布和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1578 kcal 脂質: 31.4 g たんぱく質: 66.1 g 食塩相当量: 8.8 g	11 ボリュームたっぷり、サクサクのフライをどうぞ 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 朝食洋 マトウダイのクリームソース トマトパスタ 食パン スープ 昼食 海老フライとかぼちゃコロッケ オクラのお浸し マンゴー ご飯 味噌汁 間 ふんわり焼き 夕食 牛丼 大根の柚子味噌 にしん甘酢漬 味噌汁 エネルギー: 1684 kcal 脂質: 46.8 g たんぱく質: 56.9 g 食塩相当量: 8.7 g	12 辛さをひかえた、まろやかな味わいです 朝食和 玉子焼き 紫花豆 切干大根煮 しば漬 朝食洋 目玉焼き ハッシュドポテト 食パン スープ 昼食 カレーうどん 海老とブロッコリーのナッツサラダ りんご 間 紅茶ゼリー 夕食 鯖の味噌煮 高野豆腐 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: 1574 kcal 脂質: 53.8 g たんぱく質: 54.9 g 食塩相当量: 9.1 g	13 やわらかく、しっとりとしたカレイです 朝食和 赤魚の西京焼き かぼちゃの煮物 納豆 朝食洋 野菜スープ タラモサラダ 洋梨缶 パン2種 昼食 鶏の唐揚げ オクラと長芋のおかか和え しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁 間 チーズパウンドケーキ 夕食 カレイの照り焼き なす利休煮 いんげんの白和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1542 kcal 脂質: 37.9 g たんぱく質: 60.5 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 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 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 昼食 【食べる健康】ヘルシーランチ 間 わらび餅 夕食 お刺身盛り合わせ 牛肉の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1534 kcal 脂質: 46.8 g たんぱく質: 67.7 g 食塩相当量: 7.9 g

2020年 11月 献立予定表

NEW 新しく登場するメニュー