

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

食べる健康

2月4日(木) がん予防



◆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加えることで、自然な甘味と深みを出しました。添えのブロッコリースプラウトに含まれるスルフォラファンは、がん予防に効果があるとされています。  
**パーニャカウダ**  
 パ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**  
 カレー風味のご飯です。  
**あさりとキャベツのスープ**  
**豆乳きな粉ほうれん草ジュース**  
**オレンジ**

★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、舌でも楽しめるボリュームのあるメニューです。



栄養価(1食あたり)  
 エネルギー: 583kcal たんぱく質: 23.5g  
 脂質: 21.4g 塩分: 2.0g  
 野菜量: 138g

懐かしのあの頃...

1942年 昭和17年  
 今年79歳

【この年に生まれた有名人】

- ・小泉純一郎(第87~89代内閣総理大臣)
- ・松本幸四郎・9代目(歌舞伎俳優)
- ・中尾彬(俳優・タレント)



【出来事】

- ・関門トンネル(下り貨物列車)開通(上りは2年後に開通)
- ・日立製作所が電子顕微鏡を製造
- ・新聞購読 月1円20銭



今月の歌

花我が今日  
 をがけ日  
 咲家降  
 のなっ  
 せ梅る  
 のた  
 まの雪  
 の木と  
 がにな  
 にか

今日降りし  
 我が宿の  
 花咲きの  
 冬に競  
 けり木の  
 梅は

大伴家持 (万葉集)

<p>1</p> <p>程よい塩加減です</p> <p>朝食和 肉団子と白菜煮 切昆布大豆 しば漬</p> <p>朝食洋 温玉白菜スープ ポテトサラダ 黄桃缶 焼きたてクワッサン</p> <p>昼食 鶏南蛮 オクラと長芋のおかか和え しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁</p> <p>間 紅茶のシフォンケーキ</p> <p>夕食 スズキの塩焼き ごぼうと豚の旨煮 春菊とえのきの酢の物 赤飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1662 kcal 脂質: 45.2g たんぱく質: 64.6g 食塩相当量: 8.8g</p>	<p>2</p> <p>節分の豆まきにちなんだ、甘納豆です</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 カニ風味サラダ 食パン ポターージュ</p> <p>昼食 豚の味噌漬け焼き ひじきの煮物 いちご ご飯 吸い物</p> <p>間 甘納豆</p> <p>夕食 巻き寿司 かぼちゃの煮物 レパールの甘辛煮 赤だし味噌汁</p> <p>エネルギー: 1553 kcal 脂質: 29.6g たんぱく質: 58.5g 食塩相当量: 9.3g</p>	<p>3</p> <p>立春</p> <p>野菜がたっぷり摂れるグラタンです</p> <p>朝食和 はんぺん玉子とじ つぼ漬 なすの揚げ出し 鮭そぼろ</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 野菜ミートグラタン キャベツと蒸し鶏のサラダ 洋梨缶 パン2種 スープ</p> <p>間 人形焼</p> <p>夕食 あじの煮付け 豆腐のふわふわ蒸し 大根とホッキ貝の酢の物 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1607 kcal 脂質: 46.3g たんぱく質: 56.6g 食塩相当量: 8.9g</p>	<p>4</p> <p>世界がんでにちなんだランチです</p> <p>朝食和 ブリの照り焼き さつま芋の甘煮 梅干</p> <p>朝食洋 野菜オムレツ ミートボール サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 【食べる健康】 がん予防</p> <p>間 蒸しパン</p> <p>夕食 鮭の西京焼き れんこんと昆布の煮物 いんげんの胡麻和え ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1565 kcal 脂質: 36.8g たんぱく質: 67.6g 食塩相当量: 7.1g</p>	<p>5</p> <p>甘いタレと香ばしい鰹が食欲をそそります</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 タラモサラダ みかん缶 パン2種</p> <p>昼食 豚の生姜焼き ピーマンの塩昆布和え りんご ご飯 味噌汁</p> <p>間 プリン</p> <p>夕食 鰻と玉子の二色丼 春菊としめじのお浸し 季節の野菜 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1593 kcal 脂質: 44.9g たんぱく質: 60.8g 食塩相当量: 6.9g</p>	<p>6</p> <p>チリソースは少し辛さ控えています</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 海老チリ ほうれん草ナムル パナナ ご飯 スープ</p> <p>間 焼き芋</p> <p>夕食 肉豆腐 長芋とオクラの磯辺和え しらすおろし ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1676 kcal 脂質: 45.0g たんぱく質: 56.0g 食塩相当量: 7.7g</p>	
<p>7</p> <p>塩こうじに漬け込み、風味良く焼き上げました</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 ウィンナー玉子巻 サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 鶏の塩こうじ焼き イカと里芋の煮物 キウイ ご飯 いわしのつみれ汁</p> <p>間 シュークリーム</p> <p>夕食 カレイの煮付け 胡麻豆腐 きゅうりと車麩の酢の物 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1575 kcal 脂質: 35.5g たんぱく質: 60.5g 食塩相当量: 8.0g</p>	<p>8</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>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 焼きたてハムマヨパン</p> <p>昼食 タラのグリル グリーンサラダ マンゴー ご飯 スープ</p> <p>間 わらび餅 抹茶</p> <p>夕食 おでん なす利休煮 いんげんの白和え 茶飯</p> <p>エネルギー: 1554 kcal 脂質: 33.7g たんぱく質: 59.8g 食塩相当量: 6.5g</p>	<p>9</p> <p>噛むと旨みが溢れ出てくるジューシーなとんかつです</p> <p>朝食和 温玉そぼろ 里芋の含め煮 ゆず大根</p> <p>朝食洋 ス克蘭ブルエッグ ソーセージ 食パン スープ</p> <p>昼食 【お肉の日】 三元豚のロースカツ もずく酢 パイナップル ご飯 味噌汁</p> <p>間 アセロラゼリー</p> <p>夕食 鯖の味噌煮 ほうれん草の辛子和え 大豆ひじき煮 ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1595 kcal 脂質: 41.6g たんぱく質: 55.5g 食塩相当量: 8.0g</p>	<p>10</p> <p>冬野菜をじっくり煮て旨みを引き出しました</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 トマトパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 八宝菜 もやしナムル オレンジ ご飯 スープ</p> <p>間 黒糖饅頭とおかき</p> <p>夕食 冬野菜の炊き合わせ なすの揚げだし ピーマンの炒め煮 帆立ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1552 kcal 脂質: 35.6g たんぱく質: 57.8g 食塩相当量: 8.6g</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p> <p>ひき肉たっぷりのミートソース♪</p> <p>朝食和 玉子焼き しば漬 切昆布大豆</p> <p>朝食洋 目玉焼き ハッシュポテト サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 スパゲティミートソース 100gサラダ ごぼうとバナナのジュース スープ</p> <p>間 パームクーヘン</p> <p>夕食 さわらの南蛮煮 卵の花 ブロッコリーの胡麻和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1609 kcal 脂質: 50.5g たんぱく質: 54.7g 食塩相当量: 8.6g</p>	<p>12</p> <p>中にチーズを加え、コクを出しています</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 豚ヒレ肉のピカタ いんげんの生姜和え いちご ご飯 味噌汁</p> <p>間 抹茶プリン</p> <p>夕食 ブリ大根 白菜の梅和え さつま芋の甘煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1593 kcal 脂質: 31.7g たんぱく質: 67.5g 食塩相当量: 7.3g</p>	<p>13</p> <p>じっくり煮込んだ、やわらかい牛ほほ肉のカレーです</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 ビーフカレー コールスロー ブルーンヨーグルト スープ</p> <p>間 黒棒</p> <p>夕食 鮭と野菜の味噌煮 五目豆腐 焼きなすの浸し ご飯 れんこんのすり流し汁</p> <p>エネルギー: 1616 kcal 脂質: 35.5g たんぱく質: 55.4g 食塩相当量: 10.0g</p>

日	月	火	水	木	金	土
<p>14</p> <p>バレンタインデーに濃厚なチョコレートムースです</p> <p>朝食和 つくねの照り焼き 冬瓜のあんかけ オクラの胡麻和え</p> <p>朝食洋 根菜トマトスープ 白桃缶 マカロニサラダ フレンチトースト</p> <p>昼食 とろとろオムライス かぼちゃとベーコン炒め 野菜ジュース スープ</p> <p>間 チョコレートムースケーキ</p> <p>夕食 赤魚の塩こうじ焼き 菜の花と海老の酢味噌和え 白菜漬 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1607 kcal 脂質: 40.9 g たんぱく質: 54.7 g 食塩相当量: 9.3 g</p>	<p>15</p> <p>ふっくらとした鶏肉と甘辛のタレが絶妙です</p> <p>朝食和 さんまの蒲焼 白花生 人参と玉子の炒め物 カリフラワーの甘酢漬</p> <p>朝食洋 ウィナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン ポターージュ</p> <p>昼食 カレイと野菜のおろし煮 ブロッコリーの白和え キウイ ご飯 味噌汁</p> <p>間 みたらし白玉</p> <p>夕食 鶏の照り焼き オクラのお浸し 昆布巻 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1599 kcal 脂質: 40.6 g たんぱく質: 60.1 g 食塩相当量: 7.1 g</p>	<p>16</p> <p>彩り華やかなちらし寿司です</p> <p>朝食和 あじの塩焼き 梅干 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物</p> <p>朝食洋 クラムチャウダー ポテトサラダ みかん缶 焼きたてクロワッサン</p> <p>昼食 牛肉野菜炒め 長芋の白煮 りんご ご飯 味噌汁</p> <p>間 安納芋のパウンドケーキ</p> <p>夕食 ちらし寿司 イカとチンゲン菜の塩炒め 白菜の辛子和え 豚汁</p> <p>エネルギー: 1540 kcal 脂質: 35.0 g たんぱく質: 63.5 g 食塩相当量: 8.6 g</p>	<p>17</p> <p>骨までやわらかく、甘辛い味でご飯がすすみます</p> <p>朝食和 車麩の煮物 温泉卵 鮭そぼろ</p> <p>朝食洋 オムレツ サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 季節の天ぷら いんげんの胡麻和え セロリの浅漬 ご飯 赤だし味噌汁</p> <p>間 酒饅頭 黒豆茶</p> <p>夕食 鶏団子鍋 きゅうりとわかめの酢の物 にしんの甘露煮 ご飯</p> <p>エネルギー: 1603 kcal 脂質: 38.0 g たんぱく質: 57.2 g 食塩相当量: 7.6 g</p>	<p>18</p> <p>プチスイーツ4種の盛り合わせです</p> <p>朝食和 はんぺん玉子とじ しば漬 絹揚げとオクラのそぼろ煮</p> <p>朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め ハッシュドポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 けんちんうどん 太巻き 汲み上げ湯葉 オレンジ</p> <p>間 スイーツ盛り合わせ</p> <p>夕食 鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し 松前漬 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1658 kcal 脂質: 48.4 g たんぱく質: 61.0 g 食塩相当量: 10.2 g</p>	<p>19</p> <p>じっくりオープンで焼いたジューシーなハンバーグ</p> <p>朝食和 玉子焼き きんぴらごぼう 納豆</p> <p>朝食洋 温玉白菜スープ ごぼうサラダ 黄桃缶 パン2種</p> <p>昼食 デミハンバーグ 玉ねぎのマリネ パナナ ご飯 スープ</p> <p>間 レモンゼリー</p> <p>夕食 銀ダラの煮付け 玉子豆腐 長芋とオクラの磯辺和え 発芽玄米ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1672 kcal 脂質: 52.7 g たんぱく質: 53.8 g 食塩相当量: 7.8 g</p>	<p>20</p> <p>コクのある甘酢あんできっぱりと</p> <p>朝食和 ブリの照り焼き さつま芋の甘煮 ふりかけ</p> <p>朝食洋 目玉焼き ソーセージ サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 クリームシチュー きのこサラダ アーモンドと緑野菜のジュース パン</p> <p>間 黒ごまプリン</p> <p>夕食 白身魚と野菜の甘酢あん チンゲン菜のおかか なら漬 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1587 kcal 脂質: 45.9 g たんぱく質: 54.2 g 食塩相当量: 6.9 g</p>
<p>21</p> <p>じっくり煮込んだ家庭の味</p> <p>朝食和 じゃがベーコン つぼ漬 がんもの含め煮</p> <p>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</p> <p>昼食 はらこ飯 イカと里芋の煮物 洋梨缶 味噌汁</p> <p>間 カステラ</p> <p>夕食 豚角煮 きんぴられんこん かぼちゃの煮物 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1651 kcal 脂質: 39.5 g たんぱく質: 56.5 g 食塩相当量: 7.9 g</p>	<p>22</p> <p>じっくり煮込んで、骨まで軟らかく召し上がれます</p> <p>朝食和 肉団子と白菜煮 卵かけご飯 昆布巻</p> <p>朝食洋 野菜オムレツ ミートボール マカロニサラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 ポークカレー コールスロー マンゴー スープ</p> <p>間 杏仁豆腐</p> <p>夕食 いわしのみぞれ煮 大豆ひじき煮 ブロッコリーの胡麻和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1674 kcal 脂質: 50.2 g たんぱく質: 56.6 g 食塩相当量: 9.5 g</p>	<p>23</p> <p>春の訪れが感じられる華やかな御膳です</p> <p>朝食和 赤魚の塩焼き カリフラワーの甘酢漬 味付海苔 かぼちゃのそぼろあん</p> <p>朝食洋 ミネストローネ かぼちゃサラダ ヨーグルト 焼きたてハムマヨパン</p> <p>昼食 【行事食】 如月御膳</p> <p>間 最中</p> <p>夕食 牛肉とごぼうの柳川 田楽味噌大根煮 きゅうりのぬか漬 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1604 kcal 脂質: 28.3 g たんぱく質: 62.4 g 食塩相当量: 9.5 g</p>	<p>24</p> <p>中華の定番料理！辛さを控えています</p> <p>朝食和 はんぺんの煮物 紫花豆 人参と玉子の炒め物</p> <p>朝食洋 ス克蘭ブルエッグ サラダ 食パン ポターージュ</p> <p>昼食 麻婆豆腐 海老と野菜の炒め物 パイナップル ご飯 スープ</p> <p>間 ふんわりワッフル</p> <p>夕食 メバルの煮付け 鶏とれんこんの煮物 さつま芋のレモン煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1552 kcal 脂質: 28.4 g たんぱく質: 59.3 g 食塩相当量: 8.4 g</p>	<p>25</p> <p>濃厚でコクのある味噌ラーメンです</p> <p>朝食和 あじの干物 しば漬 冬瓜のあんかけ</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 味噌ラーメン 餃子 バナナ</p> <p>間 二色練りようかん</p> <p>夕食 白身魚のとろろ蒸し 牛肉の煮物 カリフラワーの柚子胡椒 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1607 kcal 脂質: 40.4 g たんぱく質: 65.1 g 食塩相当量: 11.1 g</p>	<p>26</p> <p>ジューシーなメンチカツと濃厚なクリームコロッケ</p> <p>朝食和 さんまの蒲焼 納豆 大根のそぼろ煮</p> <p>朝食洋 野菜スープ タラモサラダ みかん缶 パン2種</p> <p>昼食 メンチカツとクリームコロッケ ピーマンの炒め煮 キウイ ご飯 味噌汁</p> <p>間 紅茶ゼリー</p> <p>夕食 カレイの照り焼き 高野豆腐 ふき味噌 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1560 kcal 脂質: 39.9 g たんぱく質: 56.5 g 食塩相当量: 7.9 g</p>	<p>27</p> <p>新鮮なお刺身の三点盛です</p> <p>朝食和 鮭の塩焼き さつま芋の小豆煮 ゆず大根 ほうれん草とツナの和え物</p> <p>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</p> <p>昼食 肉じゃが なす利休煮 キャベツのお浸し ご飯 味噌汁</p> <p>間 米こうじ甘酒とおかき</p> <p>夕食 お刺身盛り合わせ いんげんの白和え 鰻の茶碗蒸し ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1638 kcal 脂質: 34.5 g たんぱく質: 60.2 g 食塩相当量: 8.1 g</p>
<p>28</p> <p>じっくりと煮込んで軟らかいです</p> <p>朝食和 玉子焼き 梅干 油揚げとぜんまい煮</p> <p>朝食洋 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 ロールキャベツ カリフラワーのカレー炒め 野菜ジュース パン2種</p> <p>間 ミルクプリン</p> <p>夕食 金目鯛の煮付け 大根と鶏の煮物 汲み上げ湯葉 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1558 kcal 脂質: 46.4 g たんぱく質: 61.2 g 食塩相当量: 9.4 g</p>	<p>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。</p> <p>行事食 如月御膳</p> <p>二月二十三日（火）</p> <p>行事食 如月御膳</p> <p>栄養士のひとこと</p> <p>2月14日はバレンタインデー🍫 日本でバレンタインデーが本格的に広まったのは1970年代のこと。 お菓子メーカーや百貨店などがキャンペーンを行い、「女性から男性にチョコレートを贈る日」として定着しました。 SOMPOケア ラヴィーレでは、日頃の感謝の気持ちを込めて 手作りのチョコレートスイーツをご用意いたします。 チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには、血管を広げる 作用があり、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。 ホームのキッチンスタッフの想いが詰まった 手作りケーキをどうぞお楽しみに！</p> <p>管理栄養士 林</p>					

# 2021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ていただいております。  
 ※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。

