



SOMPOケア

2021年

3月 献立予定表 (ラヴィーレ)

日	月	火	水	木	金	土
 桃の節句 可愛らしく、華やかなちらし寿司、良縁の象徴のはまぐりのお吸い物など、春の食材をふんだんに使用した御膳をご用意しました。 ちらし寿司 お刺身 甘海老・帆立 ふき煮 菜の花の酢味噌がけ サーモンチーズ はまぐりのお吸い物 苺ゼリー 三月三日 (水) 行事食 雛御膳						
料理コンテスト2019 受賞メニューが登場! ホームのキッチンスタッフに、ご入居者さまに食べて頂きたいメニューを募集し、料理コンテストを開催しました。応募総数およそ100作品!どれも思いが詰まった素敵な料理ばかりでした。見事入賞した7つのメニューを、順次献立に取り入れていきます! 受賞作品 3月のメニュー 3月8日 おやつ りんごのパンプディング ラヴィーレ高島平 松嶋 弘久さん考案 いつものプリンとは違った、パンの入ったプリンです。りんごやプリンの甘さと、カラメルソースのほろ苦さがバランスの良い味わいです。りんごのシャキシャキとした食感もお楽しみください。						
栄養士のひとこと 今月より新しくメカジキメニューが登場します。メカジキには、カルシウムのバランスを整え、骨を健康に保つ働きのあるビタミンDが多く含まれています。血中ビタミンD濃度は、筋力低下や転倒と関連があるとも言われているので、積極的に摂りたいビタミンの1つですね。実は、体内のビタミンDは、食べることで以外でも増やすことができます。それは日光に当たることです。外に出なくても、窓から入る日差しを浴びることで、皮膚の上でビタミンDが合成されます。冬から春になり、日差しが次第に心地よくなっていきますので、日々の生活の中で、適度に日光を浴びる時間を作ってみてはいかがでしょうか。 管理栄養士 林						
今月の歌 梅の花 咲き散るなば 桜の花 咲き散るなば 梅のそがに 咲いて散ったら、 桜のそがに 咲いて散ったら、 薬師張氏福子 (万葉集)						
1	2	3	4	5	6	
ふつくらジュシーに揚げた手作りから揚げ	味噌の香りが香ばしく、食欲をそそります	女の子のお祝いのお食事です	骨を健康に保つ働きのあるビタミンDが豊富です	甘酢が効いているさっぱりとした味付けです	塩こうじに漬け込み、風味良く焼き上げました	
朝食和 肉団子と白菜煮 切昆布大豆 しば漬	朝食和 車麴の煮物 オクラの胡麻和え 鮭そぼろ	朝食和 はんぺん玉子とじ なすの揚げ出し つぼ漬	朝食和 ブリの照り焼き さつま芋の甘煮 梅干	朝食和 赤魚の塩焼き カリフラワーの甘酢漬 納豆	朝食和 目玉焼き がんもの含め煮 しば漬	
朝食洋 温玉白菜スープ ポテトサラダ 黄桃缶 焼きたてクロワッサン	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	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	朝食洋 野菜オムレツ ミートボール サラダ 食パン スープ	朝食洋 ミネストローネ タラモサラダ みかん缶 パン2種	朝食洋 オムレツ クリームパスタ 食パン スープ	
昼食 鶏の唐揚げ オクラと長芋のおかか和え オレンジ ご飯 味噌汁	昼食 赤魚のはぶて焼き きゅうりとわかめの酢の物 筑前煮 ご飯 味噌汁	昼食 【行事食】 雛御膳	昼食 焼きそば 新玉ねぎサラダ 白桃缶 スープ	昼食 ミルフィーユカツ なすのお浸し べったら漬 ご飯 味噌汁	昼食 鶏の塩こうじ焼き いんげんの胡麻和え マンゴー ご飯 味噌汁	
間 蒸しパン	間 バームクーヘン	間 桜餅	間 プリン	間 かすてら饅頭	間 ゆず茶ゼリー	
夕食 あじの塩焼き 菜の花の辛子とえ ごぼうと豚の旨煮 赤飯 味噌汁	夕食 豚の味噌漬け焼き 玉子豆腐 うぐいす豆 ご飯 れんこんのすり流し汁	夕食 じゃが芋と鶏の煮物 五目豆腐 しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁	夕食 メカジキの西京焼き 小松菜の辛子とえ かぼちゃのそぼろあん ご飯 けんちん汁	夕食 カニ玉 ほうれん草ナムル キウイ ご飯 スープ	夕食 お刺身盛り合わせ 菜の花の生姜和え 豆腐のふわふわ蒸し ご飯 味噌汁	
エネルギー: 1555 kcal 脂質: 37.2 g たんぱく質: 62.5 g 食塩相当量: 8.2 g	エネルギー: 1546 kcal 脂質: 31.4 g たんぱく質: 59.4 g 食塩相当量: 8.0 g	エネルギー: 1539 kcal 脂質: 26.2 g たんぱく質: 64.2 g 食塩相当量: 9.5 g	エネルギー: 1586 kcal 脂質: 44.4 g たんぱく質: 60.7 g 食塩相当量: 9.6 g	エネルギー: 1556 kcal 脂質: 31.5 g たんぱく質: 59.3 g 食塩相当量: 9.3 g	エネルギー: 1577 kcal 脂質: 42.5 g たんぱく質: 69.4 g 食塩相当量: 6.7 g	
7	8	9	10	11	12	13
見た目も美味しい宮城県の郷土料理です	料理コンテスト2019受賞メニュー	春を告げるこごみの食感をお楽しみください	ふつくらとした鯛の塩焼き	鶏肉や里芋が入った具だくさんうどん	生姜がたっぷり入ったタレで焼きました	新鮮なお刺身の三点盛りです
朝食和 はんぺんの煮物 大根のそぼろ煮 昆布巻	朝食和 赤魚のみぞれ煮 ふりかけ きんぴらごぼう	朝食和 温玉そぼろ 里芋の含め煮 ゆず大根	朝食和 いわしの梅煮 ほうれん草とツナの和え物 味噌海苔	朝食和 玉子焼き しば漬 切昆布大豆	朝食和 赤魚の西京焼き かぼちゃの煮物 納豆	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 ウインナー玉子巻 サラダ 食パン スープ	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	朝食洋 スクランブルエッグ ソーセージ 食パン スープ	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	朝食洋 目玉焼き カニ風味サラダ 食パン ポターージュ	朝食洋 野菜スープ タラモサラダ 洋梨缶 パン2種	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 はらこ飯 手造り豆腐 パナナ 味噌汁	昼食 そぼろ三色丼 れんこんと昆布の煮物 オレンジ ご飯 スープ	昼食 季節の天ぷら ブロッコリーの白和え 山椒ちりめん ご飯 赤だし味噌汁	昼食 八宝菜 もやしナムル パイナップル ご飯 スープ	昼食 けんちんうどん 太巻き 豆腐サラダ キウイ	昼食 豚の生姜焼き ピーマン炒め煮 ふき味噌 ご飯 味噌汁	昼食 昔ながらのオムライス サラダ ブルーンヨーグルト 新玉ねぎスープ
間 わらび餅	間 りんごのパンプディング	間 抹茶水ようかん	間 カステラ 黒豆茶	間 黒糖饅頭とおかき	間 さくら杏仁	間 黒棒
夕食 牛肉炒め にしん甘酢漬 たくあん ご飯 味噌汁	夕食 あじの煮付け 季節の野菜 海老と野菜の炒め物 ご飯 味噌汁	夕食 トンテキ ほうれん草の辛子とえ 金時豆 ご飯 味噌汁	夕食 鯛の塩焼き 牛肉の煮物 カリフラワーの柚子胡椒 ご飯 味噌汁	夕食 さわらの南蛮煮 もやしとハムのお浸し ブロッコリーの胡麻和え ご飯 味噌汁	夕食 カレイの煮付 白菜の梅和え さつま芋の甘煮 ご飯 味噌汁	夕食 お刺身盛り合わせ 高野豆腐 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁
エネルギー: 1610 kcal 脂質: 39.6 g たんぱく質: 61.3 g 食塩相当量: 8.3 g	エネルギー: 1551 kcal 脂質: 30.5 g たんぱく質: 62.5 g 食塩相当量: 8.2 g	エネルギー: 1561 kcal 脂質: 34.9 g たんぱく質: 61.3 g 食塩相当量: 7.2 g	エネルギー: 1579 kcal 脂質: 38.2 g たんぱく質: 67.2 g 食塩相当量: 8.0 g	エネルギー: 1553 kcal 脂質: 40.0 g たんぱく質: 58.3 g 食塩相当量: 9.6 g	エネルギー: 1616 kcal 脂質: 39.2 g たんぱく質: 59.1 g 食塩相当量: 7.7 g	エネルギー: 1569 kcal 脂質: 31.7 g たんぱく質: 59.4 g 食塩相当量: 9.3 g

日		月		火		水		木		金		土							
14 	ホワイトデーに手作りのホワイトチョコレートケーキ		15 	だしの効いた大根おろしのタレでさっぱりと		16 	軟らかい牛肉と野菜を焼肉風に味付けしました		17 	濃厚でクリーミーなカギをフライにしました		18 	懐かしい洋食屋さんの味をイメージして作りました		19 	春分の日 20 			
	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		朝食 和	さんまの蒲焼 白花豆 人参と玉子の炒め物 カリフラワーの甘酢漬		朝食 和	あじの塩焼き 梅干 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物		朝食 和	車麩の煮物 温泉卵 鮭そぼろ		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		朝食 和	玉子焼き きんぴらごぼう 納豆	朝食 和	ブリの照り焼き さつま芋の甘煮 ふりかけ
	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		朝食 洋	ウインナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン ポターージュ		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		朝食 洋	オムレツ サラダ 食パン スープ		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		朝食 洋	温玉白菜スープ ごぼうサラダ 黄桃缶 パン2種	朝食 洋	目玉焼き ソーセージ サラダ 食パン スープ
	昼食	ハヤシライス コールスローサラダ 野菜ジュース スープ		昼食	カレイと野菜のおろし煮 イカと里芋の煮物 パナナ ご飯 味噌汁		昼食	牛肉野菜炒め 胡麻豆腐 松前漬 ご飯 味噌汁		昼食	カキフライ いんげんの生姜和え ゆず大根 ご飯 味噌汁		昼食	ナポリタンスパゲティー 100gサラダ ベリーと紫野菜のジュース ポターージュ		昼食	ミートローフ 玉ねぎのマリネ オレンジ ご飯 スープ	昼食	油淋鶏 春雨サラダ パイナップル ご飯 スープ
	間	ホワイトチョコケーキ		間	みたらし白玉		間	二色練りようかん 抹茶		間	黒ごまプリン		間	チーズパウンドケーキ		間	コーヒーゼリー	間	おぼぎ
夕食	鯖の味噌煮 鶏とれんこんの煮物 汲み上げ湯葉 ご飯 吸い物	夕食	鶏の照り焼き オクラのお浸し 白菜漬 ご飯 味噌汁	夕食	巻き寿司 ごぼうと豚の旨煮 菜の花の辛子和え いわしつみれの味噌汁	夕食	牛丼 卵の花 ほうれん草のおかか 味噌汁	夕食	鮭の塩焼き 菜の花と海老の酢味噌和え レバーの甘辛煮 ご飯 味噌汁	夕食	メバルの煮付け ちくわと昆布の煮物 なら漬 発芽玄米ご飯 味噌汁	夕食	握り寿司 牛肉の煮物 なす利休煮 味噌汁						
エネルギー： 1666 kcal 脂質： 48.9 g たんばく質： 53.8 g 食塩相当量： 9.1 g		エネルギー： 1629 kcal 脂質： 40.1 g たんばく質： 61.6 g 食塩相当量： 7.1 g		エネルギー： 1556 kcal 脂質： 32.4 g たんばく質： 58.7 g 食塩相当量： 10.4 g		エネルギー： 1685 kcal 脂質： 48.8 g たんばく質： 53.5 g 食塩相当量： 10.2 g		エネルギー： 1621 kcal 脂質： 45.7 g たんばく質： 64.6 g 食塩相当量： 11.6 g		エネルギー： 1581 kcal 脂質： 41.6 g たんばく質： 57.0 g 食塩相当量： 8.3 g		エネルギー： 1542 kcal 脂質： 36.7 g たんばく質： 62.0 g 食塩相当量： 8.1 g							
21 	じっくりと煮込んで軟らかいです		22 	生しらすと釜揚げしらすの2種の味を楽しめます		23 	石川県の味覚を詰め込みました		24 	ボリュームたっぷり、サクサクのフライをどうぞ		25 	しっかりと味が染みた煮付けです		26 	ブリ・鯛・甘エビの盛り合わせです			
	朝食 和	じゃがベーコン つぼ漬 がんもの含め煮		朝食 和	肉団子と白菜煮 卵かけご飯 昆布巻		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		朝食 和	はんぺんの煮物 紫花豆 人参と玉子の炒め物		朝食 和	あじの干物 しば漬 冬瓜のあんかけ		朝食 和	さんまの蒲焼 納豆 大根のそぼろ煮	朝食 和	鮭の塩焼き さつま芋の甘煮 ゆず大根 ほうれん草とツナの和え物
	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		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		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		朝食 洋	スクランブルエッグ サラダ 食パン ポターージュ		朝食 洋	オムレツ クリームパスタ 食パン スープ		朝食 洋	野菜スープ タラモサラダ みかん缶 パン2種	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
	昼食	ロールキャベツ サラダ 野菜ジュース パン2種		昼食	鶏とキャベツの味噌炒め カリフラワーの柚子胡椒 洋梨缶 ご飯 吸い物		昼食	【味わい紀行】 石川県		昼食	海老フライとかぼちゃコロッケ しらす紅梅煮 いちご ご飯 赤だし味噌汁		昼食	ちゃんぽん しゅうまい パナナ		昼食	チキンカレー コールスロー りんごと緑野菜のジュース スープ	昼食	豚角煮 ピーマンの塩昆布和え マンゴー ご飯 味噌汁
	間	人形焼		間	ふんわりワッフル		間	レモンゼリー		間	ミルクプリン		間	最中		間	かぼちゃババロア	間	エクレア
夕食	いわしのみぞれ煮 きんぴられんこん かぼちゃの煮物 ご飯 味噌汁	夕食	しらす丼 五目豆腐 さつま芋のレモン煮 味噌汁	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	夕食	麻婆豆腐 イカとチンゲン菜の塩炒め もやしとハムの中華サラダ ご飯 スープ	夕食	金目鯛の煮付け いんげんの白和え れんこんと昆布の煮物 ご飯 味噌汁	夕食	白身魚と野菜の甘酢あん ブロッコリーの胡麻和え 昆布巻 ご飯 味噌汁	夕食	お刺身盛り合わせ 豆腐のふわふわ蒸し なすのお浸し ご飯 味噌汁						
エネルギー： 1574 kcal 脂質： 40.5 g たんばく質： 53.9 g 食塩相当量： 7.9 g		エネルギー： 1553 kcal 脂質： 31.2 g たんばく質： 59.3 g 食塩相当量： 9.4 g		エネルギー： 1647 kcal 脂質： 42.1 g たんばく質： 62.9 g 食塩相当量： 8.5 g		エネルギー： 1704 kcal 脂質： 42.1 g たんばく質： 53.4 g 食塩相当量： 9.5 g		エネルギー： 1559 kcal 脂質： 35.5 g たんばく質： 66.3 g 食塩相当量： 10.4 g		エネルギー： 1682 kcal 脂質： 39.7 g たんばく質： 54.1 g 食塩相当量： 9.0 g		エネルギー： 1556 kcal 脂質： 44.0 g たんばく質： 60.2 g 食塩相当量： 6.4 g							
28 	しっかりと味が染みこんだ家庭の味		29 	赤ワインソースでじっくりとろとろに煮込みました		30 	甘い味噌で野菜と豚肉を炒めました		31 	新鮮なねぎとろを使用した食欲がわく丼です									
	朝食 和	玉子焼き 梅干 油揚げとぜんまい煮		朝食 和	赤魚の西京焼き ふりかけ きんぴらごぼう 白花豆		朝食 和	じゃがベーコン 鮭そぼろ ひじきの煮物		朝食 和	いわしの梅煮 なすの揚げ浸し しば漬								
	朝食 洋	目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ		朝食 洋	ポークビーンズ ごぼうサラダ 洋梨缶 焼きたてクロワッサン		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		朝食 洋	ほうれん草とベーコン炒め サラダ ハッシュドポテト 食パン スープ								
	昼食	肉じゃが 大豆の五目煮 ふき味噌 ご飯 味噌汁		昼食	【お肉の日】 牛ほほ肉の赤ワイン煮 きのこサラダ キウイ パン2種 スープ		昼食	回鍋肉 海老シューマイ オレンジ ご飯 スープ		昼食	ねぎとろ丼 茶碗蒸し パナナ 味噌汁								
	間	杏仁豆腐		間	紅茶のシフォンケーキ		間	米こうじ甘酒とおかき		間	抹茶プリン								
夕食	カレイの照り焼き 鶏とれんこんの煮物 汲み上げ湯葉 ご飯 味噌汁	夕食	鯖の塩焼き 長芋の肉味噌がけ 菜の花の生姜和え ご飯 味噌汁	夕食	春野菜の炊き合わせ いんげんの胡麻和え 黒豆 さわらめし 味噌汁	夕食	鶏の味噌漬け焼き わかめと大根の甘酢和え 山椒ちりめん ご飯 吸い物												
エネルギー： 1598 kcal 脂質： 40.7 g たんばく質： 55.4 g 食塩相当量： 8.6 g		エネルギー： 1542 kcal 脂質： 45.9 g たんばく質： 67.5 g 食塩相当量： 7.6 g		エネルギー： 1536 kcal 脂質： 33.0 g たんばく質： 53.5 g 食塩相当量： 9.4 g		エネルギー： 1534 kcal 脂質： 31.9 g たんばく質： 64.9 g 食塩相当量： 8.9 g													

※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。

2021年 3月 献立予定表

 今月のお楽しみメニュー

 料理コンテスト受賞メニュー

 NEW 新しく登場するメニュー