

15 (木) THU		和朝食 はんぺん玉子とじ ●網揚げとオクラのそぼろ煮 ●しば漬	洋朝食 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	間食 蒸しパン
16 (金) FRI		和朝食 玉子焼き ●納豆 ●きんぴらごぼう	洋朝食 温玉白菜スープ ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●パン2種	間食 黒ごまプリン
17 (土) SAT		和朝食 ブリの照焼き ●ふりかけ ●さつま芋の甘煮	洋朝食 目玉焼き ●ソーセージ ●サラダ ●食パン ●スープ	間食 チーズパウンドケーキ
18 (日) SUN		和朝食 じゃがベーコン ●がんもの含め煮 ●つば漬	洋朝食 じゃがベーコン ●カニ風味サラダ ●チキンナゲット ●食パン ●スープ	間食 いちごアイス
19 (月) MON		和朝食 肉団子と白菜煮 ●昆布巻 ●卵かけご飯	洋朝食 野菜オムレツ ●マカロニサラダ ●ミートボール ●食パン ●スープ	間食 人形焼 黒豆茶
20 (火) TUE		和朝食 赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬 ●味付海苔 ●かぼちゃのそぼろあん	洋朝食 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	間食 シュークリーム
21 (水) WED		和朝食 はんぺんの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●紫花豆	洋朝食 スクランブルエッグ ●サラダ ●食パン ●ポターージュ	間食 さくら杏仁



御献立表

2021
4月
15日~21日

Kitchen キッチンからのお知らせ Information



20日
(火)

味わい紀行 高知県

四国の南部、太平洋側に位置する高知県。黒潮が打ち寄せる長い海岸線や四万十川、緑深い山々など、豊かな自然の恵みを受けた食材の宝庫でもあります。そんな高知県で親しまれている料理をご用意しました。

MENU

お献立

● かつおの薫焼き

高知県は全国一のかつおの消費量を誇り、一人当たりの消費量は全国平均の5倍以上とされています。土佐湾岸近くまで流れ込む豊かな黒潮の流れが、春は初鰹、秋は戻り鰹の群れを連れてくるため、新鮮な鰹が多く流通しています。

● 鯨の竜田揚げ

土佐湾は、日本有数の鯨の生息域で、かつては捕鯨文化が栄えていました。鯨と並んで鯨も土佐の人々には身近なものです。

● 四方竹の煮物

四方竹とは、高知県の山間部に生える細長くてきれいな黄緑色をしている竹の子です。竹の切り口が四角形に見えることから「四方竹」と呼ばれています。春の竹の子のように掘って収穫するのではなく、ひざ下くらいの長さの四方竹をボキッと折って収穫します。

● どろめ汁

「どろめ」とは土佐の方言で「いわすの稚魚(しらす)」のことです。しらすが「海で泥の中から目だけを出している」ことや、「時化後の濁った海で多く漁獲され、魚体は透明で見えにくいが目だけが確認できる」ことが由来と言われています。

● ご飯

● フルーツ(文旦)

文旦全収穫量のうち90%以上が高知県で生産されています。

栄 養 士 の ひ と こ と



管理栄養士 林

新年度が始まり、日差しもだんだんと暖かくなってきました。店先に並ぶ色鮮やかなふきや菜の花、筍、新玉ねぎや新じゃがなどの春野菜がおだやかな春の訪れを感じさせてくれます。菜の花や山菜類などの独特の苦味はアルカロイドという成分で、体の活動が鈍かった冬の間にたまった老廃物を排出する働きがあるとされています。また、春野菜は冬の寒さを耐え抜いて成長してきたため、栄養成分にも優れています。今月の献立では春を感じさせる食材を多く使用していますので、味覚からも新しい季節の訪れを感じて頂ければ幸いです。

original 手作りジュース Juice

昼食

15日
(木)



ベリーと紫野菜のジュース

1日に必要なビタミンC量の4割が摂れるジュースです。ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持に効果的です。

22 (木) THU	 和朝食 あじの干物 ●しば漬 ●冬瓜のあんかけ 洋朝食 オムレツ ●クリームパスタ ●食パン ●スープ 昼食 料理コンテスト2019 受賞メニュー あったか鶏そうめん ●卵の花 ●うぐいす豆 ●バナナ 夕食 スズキの塩焼き ●カリフラワーの柚子胡椒 ●オクラのお浸し ●ご飯 ●豚汁 間食 チョコチップバタークッキー ココア エネルギー:1,559kcal たんぱく質:65.9g 脂質:40.3g 食塩相当量:10.2g
23 (金) FRI	和朝食 さんまの蒲焼 ●納豆 ●大根のそぼろ煮 洋朝食 野菜スープ ●タラモサラダ ●みかん缶 ●パン2種 昼食 海老チリ ●ピーマン炒め煮 ●キウイ ●ご飯 ●スープ 間食 最中 夕食 豆腐ハンバーグ きのことソース ●ブロッコリー胡麻和え ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,556kcal たんぱく質:55.3g 脂質:30.8g 食塩相当量:8.0g
24 (土) SAT	和朝食 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 洋朝食 マトウダイのクリームソース ●サラダ ●食パン ●スープ 昼食 ポークカレー ●コールスロー ●野菜ジュース ●スープ 間食 コーヒゼリー 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:1,599kcal たんぱく質:56.3g 脂質:41.7g 食塩相当量:8.2g
25 (日) SUN	和朝食 玉子焼き ●梅干 ●油揚げとぜんまい煮 洋朝食 目玉焼き ●トマトパスタ ●ソーセージ ●食パン ●スープ 昼食 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 間食 紅茶の シフォンケーキ 夕食 肉じゃが ●大豆の五目煮 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,663kcal たんぱく質:54.4g 脂質:47.1g 食塩相当量:9.0g
26 (月) MON	和朝食 赤魚の西京焼き ●白花豆 ●きんぴらごぼう ●ふりかけ 洋朝食 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 昼食 鶏の照り焼き ●高野豆腐 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁 間食 バームクーヘン 夕食 巻き寿司 ●もやしとハムのお浸し ●なす利休煮 ●いわしのつみれ汁 エネルギー:1,557kcal たんぱく質:59.9g 脂質:35.3g 食塩相当量:9.1g
27 (火) TUE	和朝食 じゃがベーコン ●ひじきの煮物 ●鮭そぼろ 洋朝食 じゃがベーコン ●食パン ●カニ風味サラダ ●ポタージュ 昼食 回鍋肉 ●春巻き ●パイナップル ●ご飯 ●スープ 間食 米こうじ甘酒と おかき 夕食 がんもと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 エネルギー:1,551kcal たんぱく質:54.2g 脂質:35.8g 食塩相当量:9.3g
28 (水) WED	和朝食 いわしの梅煮 ●なすの揚げ浸し ●しば漬 洋朝食 ほうれん草とベーコン炒め ●スープ ●マカロニサラダ ●ハッシュドポテト ●食パン 昼食 野菜ミートグラタン ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●バナナ ●パン2種 ●スープ 間食 抹茶プリン 夕食 山かけ丼 ●茶碗蒸し ●わかめと大根の甘酢和え ●味噌汁 エネルギー:1,541kcal たんぱく質:66.8g 脂質:38.9g 食塩相当量:8.5g



2021

4月

22日~30日

御献立表

OKONDATE

Kitchen

キッチンからのお知らせ

Information

2019 受賞メニュー 料理コンテスト

22日 (木)

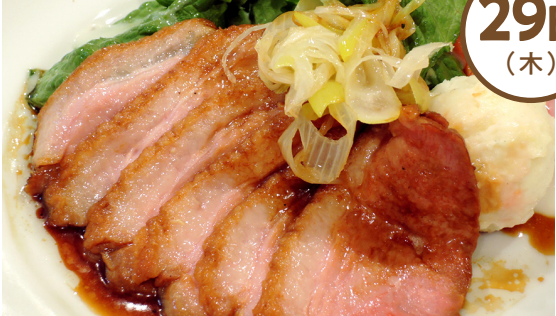


あったか鶏そうめん

受賞者
SOMPOケア ラヴィーレ朝霞
田中佐知子さん

ご入居者さまに人気のそうめんを、夏以外にもお召し上がり頂きたいと思い、考案しました。鶏肉と一緒に煮込むことで、スープにも肉の旨みがつまっています。たっぷりの生姜で、体はポカポカ、後味はさっぱりと仕上がっています。野菜もたくさん摂れる一品です。どうぞお召し上がりください。

29日 (木)



肉の日 合鴨和風ロースト

やわらかな合鴨を炙り焼きにしました。合鴨と相性の良いネギと共に和風ソースでお召し上がりください。

29 (木)

THU

昭和の日



つくねの照焼き ●野菜とツナの炒め煮 ●味付海苔

洋朝食
野菜オムレツ ●ミートボール ●食パン ●スープ

昼食
肉の日 合鴨和風ロースト
●いんげんの生姜和え ●白菜漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食
みたらし白玉

夕食
カレーと野菜のおろし煮
●胡麻豆腐 ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,578kcal たんぱく質:56.2g 脂質:41.6g 食塩相当量:7.6g

30 (金)

FRI



和朝食
あじの塩焼き ●納豆 ●かぼちゃ煮

洋朝食
クラムチャウダー ●かぼちゃサラダ ●白桃缶 ●パン2種

昼食
とろとろオムライス ハヤシソース
●サラダ ●キウイ ●新玉ねぎスープ

間食
水ようかん

夕食
鮭の西京焼き
●ちくわと昆布の煮物 ●菜の花の胡麻和え ●ご飯 ●吸い物

エネルギー:1,554kcal たんぱく質:65.2g 脂質:32.8g 食塩相当量:9.2g