

日 月 火 水 木 金 土

食べる健康
2月4日(日)がん予防



1 日に必要な野菜量350gの4割以上を摂取できます。
塩分2g以下に抑えています。

- ◆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使用し、自然な甘味と深みをプラスしました。添えているブロッコリースプラウト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



お刺身や菜の花のお吸い物など、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。

- ♪ お品書き ♪
- 合鴨の和風ロースト
 - 煮物
 - 胡瓜と海老の酢の物
 - 黒豆の白和え
 - お刺身盛り合わせ (鯛、帆立)
 - 赤紫蘇ご飯
 - 菜の花のお吸い物
 - 甘味 (くず梅水晶)

二月十九日 (月)
行事食 如月御膳

今月の一句

夕暮れの坂道はかなり寒い。ふと前を歩く人に、親和の情を覚えて動かし、決して心はこのようには動かない。浮き浮きした心は勝手に傾きがちだ。

暮色もて人とつながる
坂二月 野沢節子

キッチンスタッフ考案のメニューが登場!

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、昨年3月に料理コンテストを開催しました。応募総数142作品!どれも思いが詰まった素敵な料理ばかりでした。見事受賞した9つのメニューを、順次献立に取り入れていきます!



料理コンテストの様子

受賞作品 2月のメニュー

- 2月10日 おやつ ラヴィーレふじみ野 受賞 **梅花ゼリー (最優秀賞)**
甘いおやつが多いので、酸味のあるおやつを出したいという想いから。レモン・梅・白あんの3層のゼリーで、スプーンを入れる場所によって、酸味と甘みのバランスが変わります。
- 2月21日 おやつ ラヴィーレ光が丘公園 受賞 **甘酒チーズムース (特別賞)**
飲む点滴と言われる甘酒を使ったおやつを出したいという想いから。砂糖不使用!甘酒、ヨーグルト、チーズの3つの発酵食品を使った

<p>1 NEW</p> <p>薄くて食べやすい、おせんべいです</p> <p>朝食和 豚肉じゃが つぼ漬 カリフラワーの甘酢漬</p> <p>朝食洋 ハッシュドポテト サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 ミートソース サラダ ブルーンヨーグルト スープ</p> <p>間食 黒糖饅頭とじゃこせんべい</p> <p>夕食 白身魚のとろろ蒸し ささみと三つ葉の梅和え なす利休煮 赤飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1598 kcal 脂質: 38.9 g たんぱく質: 54.5 g 塩分: 10.6 g</p>	<p>2</p> <p>竜田揚げに甘いソースがよく合います</p> <p>朝食和 さんまの蒲焼き 納豆 切干大根煮 野菜とツナの炒め煮</p> <p>朝食洋 ミネストローネ ポテトサラダ 洋梨缶 パン2種</p> <p>昼食 さわら竜田甘辛ソース 白菜とカニカマお浸し いちご ご飯 味噌汁</p> <p>間食 コーヒーゼリー</p> <p>夕食 トンテキ 小松菜の辛子和え 山椒ちりめん ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1631 kcal 脂質: 41.7 g たんぱく質: 62.3 g 塩分: 8.6 g</p>	<p>3 ♪</p> <p>節分の豆まきに因んだ、甘納豆です</p> <p>朝食和 玉子焼き 昆布巻 がんもの含め煮 きんぴらごぼう</p> <p>朝食洋 ウイナー玉子巻き 食パン トマトパスタ ジャーマンポテト スープ</p> <p>昼食 巻き寿司 ほうれん草のおかか 鶏肉とれんこんの煮物 けんちん汁</p> <p>間食 甘納豆</p> <p>夕食 牛肉野菜炒め インゲン胡麻和え 野菜の甘酢昆布添え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1657 kcal 脂質: 44.9 g たんぱく質: 57.5 g 塩分: 9.6 g</p>				
<p>4</p> <p>世界がんデーにちなんだランチです</p> <p>朝食和 ウイナーのポテト炒め 白菜のミルク煮 鮭そぼろ</p> <p>朝食洋 ウイナーのポテト炒め 白菜のミルク煮 食パン スープ</p> <p>昼食 【食べる健康】がん予防</p> <p>間食 カステラ</p> <p>夕食 かわいい煮付 若布ときゅうりの酢の物 春菊白和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1633 kcal 脂質: 41.1 g たんぱく質: 62.0 g 塩分: 7.8 g</p>	<p>5</p> <p>コクのある黒酢あんできつぱりと</p> <p>朝食和 さわらの照焼き 三色煮豆 茄子のおかか煮 野菜とツナの和え物</p> <p>朝食洋 野菜オムレツ サラダ 食パン ポターージュ</p> <p>昼食 じゃが芋と鶏肉の煮物 キャベツ梅肉和え マンゴー ご飯 味噌汁</p> <p>間食 黒ごまプリン</p> <p>夕食 白身魚と野菜の黒酢あん ほうれん草塩昆布和え ごぼうきのこ煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1643 kcal 脂質: 31.7 g たんぱく質: 61.2 g 塩分: 8.0 g</p>	<p>6</p> <p>一口サイズで、ふっくらと柔らかいシュークリーム</p> <p>朝食和 がんもと野菜の煮物 ひじきの煮物 つぼ漬</p> <p>朝食洋 根菜トマトスープ 白桃缶 ポテトサラダ 焼きたてハムマヨパン</p> <p>昼食 カニ玉 エビしゅうまい もやしナムル ご飯 スープ</p> <p>間食 シュークリーム</p> <p>夕食 豚肉味噌漬け焼き 若布と大根とホッキ貝の酢の物 しらす紅梅煮 ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1583 kcal 脂質: 41.7 g たんぱく質: 55.7 g 塩分: 9.6 g</p>	<p>7</p> <p>ふっくらジュシーに揚がった手作りから揚げ</p> <p>朝食和 鮭の塩焼き 味付海苔 さつま芋の胡麻和え 白菜の甘酢漬</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 鶏唐揚げ 小松菜と湯葉の煮浸し あさり有馬煮 ご飯 味噌汁</p> <p>間食 ゆず茶ゼリー</p> <p>夕食 銀だらの煮付 れんこんきんぴら 海老ときゅうりのからし酢みそ ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1612 kcal 脂質: 37.5 g たんぱく質: 60.9 g 塩分: 8.7 g</p>	<p>8</p> <p>濃厚でコクのある味噌ラーメンです</p> <p>朝食和 豆腐はんぺんのあんかけ 大根とツナの炒り煮 梅干</p> <p>朝食洋 ハッシュドポテト チキンナゲット サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 味噌ラーメン ほうれん草白和え さつま芋甘煮 キウイ</p> <p>間食 たこ焼き</p> <p>夕食 牛肉炒め べつたら漬け オクラと長芋のおかか和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1652 kcal 脂質: 48.7 g たんぱく質: 56.9 g 塩分: 11.7 g</p>	<p>9 ♪</p> <p>旨味と栄養がたっぷり詰まっています</p> <p>朝食和 赤魚みぞれ煮 納豆 ブロッコリーと玉子炒め物 里芋煮</p> <p>朝食洋 ポトフ マカロニサラダ みかん缶 パン2種</p> <p>昼食 【お肉の日】ローストチキン香草レモン サラダ ヨーグルト パン スープ</p> <p>間食 わらび餅</p> <p>夕食 カレイの照焼 春雨の酢の物 菜の花の胡麻和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1551 kcal 脂質: 41.5 g たんぱく質: 62.7 g 塩分: 8.9 g</p>	<p>10 👑</p> <p>酸味を感じられる、爽やかなゼリーです</p> <p>朝食和 玉子焼き 南瓜煮 きんぴらごぼう しば漬</p> <p>朝食洋 目玉焼き クリームパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 季節の天ぷら レバーの甘辛煮 あんず ご飯 赤だしの味噌汁</p> <p>間食 梅花ゼリー</p> <p>夕食 豚角煮 ブロッコリー白和え きゅうりと車麩の酢の物 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1702 kcal 脂質: 46.0 g たんぱく質: 57.5 g 塩分: 8.3 g</p>

日	月	火	水	木	金	土
建国記念日 11  あっさりとした和風のハンバーグです ほうれん草の玉子炒め サラダ ゆず大根 朝食和 ほうれん草の玉子炒め ごぼうサラダ 食パン スープ 朝食洋 豆腐ハンバーグ イカとチンゲン菜の塩炒め パイナップル ご飯 味噌汁 昼食 フルーツロールケーキ 夕食 あじの塩焼き インゲンとエノキの生姜和え 蒸鶏ともやしの胡麻和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1554 kcal 脂質: 34.9 g たんぱく質: 59.7 g 塩分: 9.2 g	振替休日 12  野菜も摂れる一品です 銀ヒラスの照焼 ふりかけ 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し 朝食和 オムレツ サラダ 食パン ポタージュ 朝食洋 カレイと野菜のおろし煮 白胡麻豆腐 きゅうりとしらすの酢の物 ご飯 味噌汁 昼食 抹茶プリン 夕食 鶏ももの照焼き 白菜梅肉和え パナナ ご飯 味噌汁 エネルギー: 1646 kcal 脂質: 41.7 g たんぱく質: 60.2 g 塩分: 8.2 g	13  ご家庭の味をイメージしました さんまの梅煮 切干大根炒り煮 さつま芋甘煮 朝食和 具沢山豆スープ タラモサラダ ヨーグルト 焼きたてクロワッサン 朝食洋 ポークカレー 福神漬 コールスローサラダ りんご人参ジュース スープ 昼食 二色練りようかん 夕食 鮭塩焼き セロリの炒め煮 春菊とシメジのお浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1763 kcal 脂質: 45.0 g たんぱく質: 58.5 g 塩分: 9.1 g	14  手づくりチョコレートケーキです 野菜オムレツ ソーセージ 味付海苔 朝食和 野菜オムレツ ソーセージ 食パン スープ 朝食洋 鶏肉とキャベツの味噌炒め 茄子のお浸し オレンジ ご飯 吸い物 昼食 チョコプリンケーキ 夕食 赤魚はぶて焼き浸し 白菜と人参の胡麻和え 湯葉の酢の物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1607 kcal 脂質: 39.9 g たんぱく質: 63.4 g 塩分: 9.4 g	15  中にチーズを加え、コクがアップしました はんぺんと南瓜の煮物 ほうれん草ツナ和え物 つぼ漬 朝食和 鶏団子トマト煮 茄子サラダ 食パン スープ 朝食洋 きつねそば カリフラワーの柚子胡椒 高野豆腐 太巻き 昼食 人形焼 夕食 豚ヒレ肉のピカタ 彩なます なら漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1558 kcal 脂質: 27.3 g たんぱく質: 64.5 g 塩分: 12.8 g	16  じっくり味が染み込んだ肉豆腐 タラの塩こうじ焼き 納豆 茄子のおかか煮 黄桃缶 朝食和 クラムチャウダー マカロニサラダ 黄桃缶 パン2種 朝食洋 肉豆腐 キャベツ胡麻和え 大根の柚子味噌 ご飯 味噌汁 昼食 みかんゼリー 夕食 あじのムニエル 南瓜とベーコン炒め物 ヨーグルト ご飯 スープ エネルギー: 1716 kcal 脂質: 41.9 g たんぱく質: 66.7 g 塩分: 8.8 g	17  しつかり味が染み込んだ煮付けです 目玉焼き サラダ 鮭そぼろ 朝食和 目玉焼き サラダ 食パン スープ 朝食洋 金目鯛の煮付け 菜の花辛子和え 海老と野菜の炒め物 ご飯 味噌汁 昼食 酒饅頭 夕食 豚の生姜焼き もやしと水菜の梅和え じゃこピーマンの炒め煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1616 kcal 脂質: 42.2 g たんぱく質: 63.6 g 塩分: 8.5 g
18  冬野菜をじっくり煮て旨みを引き出しました ブリの照焼き 山羊のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え しば漬 朝食和 鮭のチーズパン粉焼 さつま芋煮 フレンチトースト スープ 朝食洋 そぼろ三色丼 温野菜 あんず 味噌汁 昼食 バームクーヘン 夕食 がんもと冬野菜炊き合わせ にしん甘酢漬 白菜お浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1576 kcal 脂質: 35.1 g たんぱく質: 58.2 g 塩分: 9.0 g	二十四節気 雨水 19  春の訪れを感じられる華やかな御膳です 赤魚西京焼 梅干 南瓜のいとこ煮 なます 朝食和 スクランブルエッグ クリームパスタ 食パン ポタージュ 朝食洋 【行事食】 如月御膳 昼食 蒸しパン 夕食 肉じゃが チンゲン菜のおかか和え きゅうりのぬか漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1602 kcal 脂質: 25.4 g たんぱく質: 59.7 g 塩分: 10.2 g	20  ご飯に合う甘辛い特製タレで作りました えび風味豆腐の煮物 油揚げとぜんまい煮 ふりかけ 朝食和 白い野菜スープ かぼちゃサラダ みかん缶 パン2種 朝食洋 親子丼 イカと里芋の煮物 もずくと胡瓜の酢の物 味噌汁 昼食 紅茶のシフォンケーキ 夕食 焼き魚 茶碗蒸し ほうれん草とカニの浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1561 kcal 脂質: 34.4 g たんぱく質: 69.8 g 塩分: 10.7 g	21  甘酒の甘さを活かしたおやつです あじの照焼き 白花生 絹揚げとオクラのそぼろ煮 朝食和 オムレツ ソーセージ 食パン スープ 朝食洋 麻婆ナス パンパンジーサラダ マンゴー ご飯 スープ 昼食 甘酒チーズムース 夕食 ちらし寿司 牛肉の煮物 小松菜の辛子和え 赤だしの味噌汁 エネルギー: 1647 kcal 脂質: 44.8 g たんぱく質: 55.3 g 塩分: 8.8 g	22  具沢山で体もぼかぼか温まります 豚肉じゃが つぼ漬 カリフラワーの甘酢漬 朝食和 ハッシュドポテト サラダ 食パン スープ 朝食洋 野菜あんかけうどん キャベツ梅肉和え 玉子豆腐 パナナ 昼食 チョコチップバタークッキー ココア 夕食 鶏肉の黒胡椒焼き 刻み昆布と竹輪の煮物 オクラお浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1624 kcal 脂質: 34.3 g たんぱく質: 58.9 g 塩分: 11.9 g	23  西京味噌の香ばしさが食欲をそそります さんまの蒲焼 納豆 切干大根煮 野菜とツナの炒め煮 朝食和 ミネストローネ ポテトサラダ 洋梨缶 パン2種 朝食洋 厚揚げの旨煮 小松菜の磯辺和え 白菜漬 ご飯 味噌汁 昼食 ピーチゼリー 夕食 鮭の西京焼き 長芋の白煮 若布と大根の甘酢和え ご飯 吸い物 エネルギー: 1586 kcal 脂質: 34.4 g たんぱく質: 67.0 g 塩分: 9.3 g	24  ブリ・鯛・甘エビの盛り合わせです 玉子焼き 昆布巻 がんもの含め煮 きんぴらごぼう 朝食和 ウイナー玉子巻き 食パン トマトパスタ ジャーマンポテト スープ 朝食洋 クリームシチュー きこのサラダ いちご パン 昼食 最中 夕食 お刺身盛り合わせ 大豆の五目煮 インゲン胡麻和え ご飯 豚汁 エネルギー: 1612 kcal 脂質: 48.8 g たんぱく質: 59.0 g 塩分: 7.8 g
25  ポリュームたっぷり、サクサクのフライをどうぞ ウイナーのポテト炒め 白菜のミルク煮 鮭そぼろ 朝食和 ウイナーのポテト炒め 白菜のミルク煮 食パン スープ 朝食洋 エビフライと南瓜コロケ あさり有馬煮 パイナップル ご飯 味噌汁 昼食 杏仁豆腐 夕食 牛肉とごぼうの柳川 もやし青菜の和風サラダ 茄子の浅漬け ご飯 味噌汁 エネルギー: 1711 kcal 脂質: 45.4 g たんぱく質: 55.5 g 塩分: 9.0 g	26  ごはんとの相性抜群！ タラの塩こうじ焼 三色煮豆 茄子のおかか煮 野菜とツナの和え物 朝食和 野菜オムレツ カニ風味サラダ 食パン ポタージュ 朝食洋 煮込みハンバーグ サラダ マンゴー ご飯 スープ 昼食 紅茶ゼリー 夕食 サバの味噌煮 春雨の酢の物 小松菜のかつおぶし ご飯 吸い物 エネルギー: 1717 kcal 脂質: 49.5 g たんぱく質: 62.1 g 塩分: 8.2 g	27  さまざまな具材を炒めあわせた中華料理です がんもと野菜の煮物 ひじきの煮物 つぼ漬 朝食和 根菜トマトスープ 白桃缶 マカロニサラダ 焼きたてクロワッサン 朝食洋 八宝菜 春巻き パナナ ご飯 スープ 昼食 みたらし白玉 夕食 ねぎとろ丼 春菊白和え 大根と鶏肉の煮物 味噌汁 エネルギー: 1686 kcal 脂質: 35.4 g たんぱく質: 61.7 g 塩分: 10.5 g	28  身が柔らかく、食べやすい煮付けです ブリの照焼き 味付海苔 さつま芋の胡麻和え 白菜の甘酢漬 朝食和 スクランブルエッグ ソーセージ 食パン スープ 朝食洋 ビーフカレー 福神漬 コールスローサラダ パイン小松菜豆乳ジュース スープ 昼食 チーズパウンドケーキ 夕食 タラの煮付け いんげんキンピラ なら漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1650 kcal 脂質: 35.4 g たんぱく質: 63.1 g 塩分: 8.6 g	二十四節気とは・・・？ 一年を二十四等分し、それぞれに季節の変化を表す名前をつけたもの。 2月4日 立春 暦上ではこの日から春になります。立春を過ぎて最初に吹く南よりの強い風を春一番と呼ぶそうです。 2月19日 雨水 (うすい) 寒さがほんの少しやわらぐのが感じられ、しっとりとした春の雨が、冷たく締まっていた土を少しずつ潤していきます。	栄養士のひとこと 2月14日はバレンタインデーです。日本では女性から好意のある男性にチョコレート菓子を贈る風習があります。それが近年、友達へ贈る「友チョコ」や、お世話になった方へ「世話チョコ」、会社の上司へ「社交チョコ」、男性から女性へ「逆チョコ」など、男女問わず感謝の気持ちを伝える日に変わりつつあります。私たちが皆さまへ「いつもありがとうございます」の気持ちを込めて、今年も手作りの濃厚なチョコプリンケーキをご用意しました。チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには、血管を広げる効果があると言われていて、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チョコプリンケーキをどうぞお楽しみに！ 栄養士 橋本	

2月 献立予定表 後半

※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。
 ※弊社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。