Innovation for Wellbeing
SOMPOケア

2018年 4月 献立予定表 前半

♪ 今月のお楽しみメニュー　NEW 新しく登場するメニュー
料理コンテスト受賞メニュー

日	月	火	水	木	金	土

春を感じる鰆の菜種焼き、
この時期ならではの筍ご飯、
うどを使った春野菜の胡麻和え、
さまざまな旬の料理を詰め込んだ和膳です！

四月四日（水）
行事食　卯月御膳

お品書き
鰆の菜種焼き
そら豆お浸し
鶏つくね
海老の煮物
ごぼう南蛮漬け
春野菜の胡麻和え
筍ご飯
お吸い物
オレンジシャーベット

今月の一句

今年もまた春が巡ってきて、菜の花が黄色い花を咲かせています。まるで春の喜びを全身で表すかのように、幸せそうに黄色の花を咲かせているのです。

菜の花が
しあはせさうに
黄色して
細見綾子

料理コンテスト2016受賞作品　今月のメニュー

ホームのキッチンスタッフが参加した料理コンテストの受賞作品が、献立に登場します！

4月8日　昼食　主菜部門賞　ラヴィーレ湘南平塚弐番館
白身魚のチーズ焼き
ホームに咲いていたミモザの花をイメージした作品です。
彩り豊かな食材を使用し、レモンとオレンジの
甘酸っぱいソースが食欲をそそります。

4月13日　夕食　主菜部門賞　ラヴィーレ錦糸町
鰆めし
春の食材、鰆と菜の花を使用しました。
生姜と鰆の西京焼きを混ぜることで、
さわやかな香りと、味噌が香ばしい季節の混ぜご飯です。

4月20日　おやつ　おやつ部門賞　ラヴィーレ海老名
桜かるかん
このおやつは、受賞者の昔懐かしい思い出の味を再現しています。
長芋を使用し、ふんわりとやわらかく食べやすいです。
桜の粉末を散りばめ、春を表現しています。

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。

4月5日　清明（せいめい）
「清浄明潔」の略で、春先の清らかで生き生きしている様子を表している。花が咲き、鳥は歌い、空は青く澄み、全てのものが春の息吹え謳歌する頃です。

4月20日　穀雨（こくう）
春の柔らかな雨に農作物がうるおうという意味です。
この時期に農作物の種をまくと、雨に恵まれ、よく成長するといわれています。

1

じっくりオーブンで焼いたジューシーなハンバーグ

朝食和　ブリの照り焼き　山芋のそぼろ煮
小松菜のカニカマ和え　しば漬
朝食洋　鮭のチーズパン粉焼
さつま芋煮　食パン　スープ
昼食　デミハンバーグ
サラダ　パイナップル
ご飯　スープ
間　苺アイス
夕食　がんも春野菜炊き合わせ
もずく酢　胡麻豆腐
赤飯　味噌汁

エネルギー：1667 kcal　脂質：47.3 g
たんぱく質：55.9 g　塩分：6.7 g

2

旬のこごみ、たらの芽の天ぷらと白魚のかき揚げ

朝食和　赤魚の西京焼き　梅干
南瓜のいとこ煮　なます
朝食洋　スクランブルエッグ
クリームパスタ　食パン　ポタージュ
昼食　季節の天ぷら
ごぼうきのこ煮　バナナ
ご飯　赤だし味噌汁
間　チョコチップバタークッキー　ココア
夕食　豚ヒレ肉のピカタ
インゲンの胡麻和え　黒豆
ご飯　味噌汁

エネルギー：1770 kcal　脂質：37.8 g
たんぱく質：64.9 g　塩分：8.7 g

3

ふわふわの玉子に甘酢あんをかけました

朝食和　えび風味豆腐の煮物
油揚げとぜんまい煮　ふりかけ
朝食洋　白い野菜スープ
かぼちゃサラダ　みかん缶　パン2種
昼食　カニ玉
チキンサラダ　キウイ
ご飯　スープ
間　二色練りようかん
夕食　豚の生姜焼き
焼きなすの浸し　白菜漬
ご飯　味噌汁

エネルギー：1621 kcal　脂質：38.6 g
たんぱく質：53.0 g　塩分：8.8 g

4 ♪

彩り鮮やかな春の御膳です

朝食和　あじの照り焼き　白花豆
絹揚げとオクラのそぼろ煮
朝食洋　オムレツ
ソーセージ　食パン　スープ
昼食　【行事食】
卯月御膳
間　蒸しパン
夕食　牛肉野菜炒め
ほうれん草の辛子和え　きゅうりぬか漬
ご飯　味噌汁

エネルギー：1751 kcal　脂質：49.9 g
たんぱく質：72.6 g　塩分：10.2 g

二十四節気 清明 5

野菜も摂れる一品です

朝食和　豚肉じゃが　つぼ漬
カリフラワーの甘酢漬け
朝食洋　ハッシュドポテト
サラダ　食パン　スープ
昼食　きつねそば
太巻き　レバーの甘辛煮
ブロッコリーの胡麻和え
間　わらび餅
夕食　カレイと野菜のおろし煮
もやしと水菜の梅和え　ふき味噌
ご飯　味噌汁

エネルギー：1589 kcal　脂質：37.8 g
たんぱく質：54.0 g　塩分：10.3 g

6

軟らかくソテーした鶏肉を和風のタレでさっぱりと

朝食和　さんまの蒲焼　納豆
切干大根煮　野菜とツナの炒め煮
朝食洋　ミネストローネ
ポテトサラダ　洋梨缶　パン2種
昼食　鶏の和風おろしダレ
きゅうりと車麸の酢の物　いちご
ご飯　味噌汁
間　プリン
夕食　鮭の西京焼き
新玉葱サラダ　かぼちゃの煮物
ご飯　味噌汁

エネルギー：1593 kcal　脂質：26.9 g
たんぱく質：67.3 g　塩分：8.7 g

7

ブリ・鯛・甘エビの盛り合わせです

朝食和　玉子焼き　昆布巻
がんもの含め煮　きんぴらごぼう
朝食洋　ウインナー玉子巻　食パン
トマトパスタ　ジャーマンポテト　スープ
昼食　ビーフカレー
コールスローサラダ
りんごほうれん草ジュース　スープ
間　最中
夕食　お刺身盛り合わせ
うなぎの茶碗蒸し　小松菜のかつおぶし
ご飯　味噌汁

エネルギー：1632 kcal　脂質：42.4 g
たんぱく質：56.8 g　塩分：8.0 g

8

庭に咲くミモザをイメージした、春らしい一皿

朝食和　ウインナーのポテト炒め
白菜のミルク煮　鮭そぼろ
朝食洋　ウインナーのポテト炒め
白菜のミルク煮　食パン　スープ
昼食　白身魚のチーズ焼き
カリフラワーサラダ　パイナップル
ご飯　スープ
間　コーヒーゼリー
夕食　親子丼
刻み昆布と竹輪の煮物
キャベツの胡麻和え　味噌汁

エネルギー：1686 kcal　脂質：43.0 g
たんぱく質：62.3 g　塩分：8.5 g

9

海苔巻き、伊達巻き、いなり寿司のセットです。

朝食和　さわらの照り焼き　三色煮豆
茄子のおかか煮　野菜とツナの和え物
朝食洋　野菜オムレツ
サラダ　食パン　ポタージュ
昼食　肉じゃが
ほうれん草の塩昆布和え　マンゴー
ご飯　味噌汁
間　かすてら饅頭
夕食　巻き寿司
じゃことピーマンの炒め煮　白菜辛子和え
けんちん汁

エネルギー：1645 kcal　脂質：37.1 g
たんぱく質：54.8 g　塩分：10.5 g

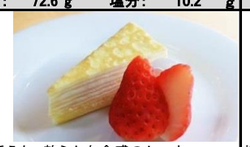
10

切身を大きく、より食べごたえのある一品に

朝食和　がんもと野菜の煮物
ひじきの煮物　つぼ漬
朝食洋　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
昼食　鶏の唐揚げ
もやしとハムの中華サラダ　ヨーグルト
ご飯　味噌汁
間　ゆず茶ゼリー
夕食　金目鯛の煮付け
ホタルイカとわけぎのぬた
味付とろろ　ご飯　味噌汁

エネルギー：1570 kcal　脂質：28.8 g
たんぱく質：61.4 g　塩分：9.9 g

11 ♪



旬のいちごを添えた、軟らかな食感のケーキ

朝食和　鮭の塩焼き　味付海苔
さつま芋の胡麻和え　白菜の甘酢漬け
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　回鍋肉
セロリの炒め煮　うぐいす豆
ご飯　スープ
間　ミルクレープいちご添え
夕食　あじのムニエル
南瓜のそぼろ煮　茄子の浅漬け
ご飯　味噌汁

エネルギー：1721 kcal　脂質：50.7 g
たんぱく質：57.1 g　塩分：7.0 g

12

焼いて甘みを引き出した新玉ねぎがごろっと

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
朝食洋　ハッシュドポテト
チキンナゲット　食パン　スープ
昼食　ミートソース
サラダ　豆乳バナナジュース
新玉葱のスープ
間　杏仁豆腐
夕食　牛肉とごぼうの柳川
菜の花の辛子和え　大根と人参の和え物
ご飯　味噌汁

エネルギー：1610 kcal　脂質：51.4 g
たんぱく質：54.9 g　塩分：9.7 g

13

香ばしく焼いたさわらの西京焼きを混ぜ込みました

朝食和　赤魚みぞれ煮　納豆
里芋の含め煮　ブロッコリーと玉子炒め
朝食洋　ポトフ　ポテトサラダ
みかん缶　パン2種
昼食　アジフライとコロッケ
インゲンの白和え　キウイ
ご飯　味噌汁
間　シュークリーム
夕食　鶏とじゃが芋の煮物
彩なます　白菜とカニカマのお浸し
鰆めし　味噌汁

エネルギー：1634 kcal　脂質：38.8 g
たんぱく質：60.2 g　塩分：9.6 g

14

中華の定番料理！辛さを控えています

朝食和　玉子焼き
南瓜煮　きんぴらごぼう　しば漬
朝食洋　目玉焼き
クリームパスタ　食パン　スープ
昼食　麻婆豆腐
春雨中華サラダ　パイナップル
ご飯　スープ
間　ふんわり焼き
夕食　お刺身盛り合わせ
牛肉の煮物　キャベツの梅和え
ご飯　味噌汁

エネルギー：1626 kcal　脂質：39.5 g
たんぱく質：57.9 g　塩分：8.6 g

日	月	火	水	木	金	土
15 黒胡椒とレモンの効いたソテー 朝食和 ほうれん草の玉子炒め ごぼうサラダ　ゆず大根 朝食洋 ほうれん草の玉子炒め ごぼうサラダ　食パン　スープ 昼食 カレイの煮付 茄子のお浸し　白菜の胡麻和え ご飯　味噌汁 間 南瓜ババロア 夕食 鶏の黒胡椒焼き 新じゃが煮っころがし　松前漬 ご飯　味噌汁 エネルギー: 1602 kcal 脂質: 41.2 g たんぱく質: 55.1 g 塩分: 8.6 g	**16** ごはんとの相性抜群！好評のメニューです 朝食和 銀ヒラスの照り焼き　ふりかけ 里芋のそぼろ煮　オクラのお浸し 朝食洋 オムレツ サラダ　食パン　ポタージュ 昼食 サンドイッチ サラダ　オレンジ スープ 間 米こうじ甘酒とおかき 夕食 さばの味噌煮 厚揚げ野菜あんかけ 若布ときゅうりの酢の物　ご飯　吸い物 エネルギー: 1552 kcal 脂質: 52.9 g たんぱく質: 59.8 g 塩分: 8.9 g	**17** さまざまな具材を炒めあわせた中華料理です 朝食和 さんまの梅煮 切干大根の炒り煮　さつま芋の甘煮 朝食洋 具沢山豆スープ　タラモサラダ ヨーグルト　焼きたてハムマヨデニッシュ 昼食 八宝菜 冷奴　あんず ご飯　スープ 間 カステラ 夕食 しらす丼 筑前煮　ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 エネルギー: 1568 kcal 脂質: 31.2 g たんぱく質: 65.2 g 塩分: 8.3 g	**18** 大分県で親しまれている料理をご用意します 朝食和 野菜オムレツ ソーセージ　味付海苔 朝食洋 野菜オムレツ ソーセージ　食パン　スープ 昼食 【郷土料理の日】 大分県 間 酒饅頭 夕食 焼き魚　ごぼうきのこ煮 もずくときゅうりの酢の物 ご飯　赤だし味噌汁 エネルギー: 1697 kcal 脂質: 43.4 g たんぱく質: 70.3 g 塩分: 9.1 g	**19** 昔ながらの細麺焼きそばです 朝食和 はんぺんと南瓜の煮物 ほうれん草の和え物　つぼ漬 朝食洋 鶏団子トマト煮 茄子サラダ　食パン　スープ 昼食 焼きそば 汲み上げ湯葉　エビシューマイ スープ 間 紅茶のシフォンケーキ 夕食 牛肉炒め 白菜の梅和え　長芋かん ご飯　味噌汁 エネルギー: 1549 kcal 脂質: 48.5 g たんぱく質: 53.5 g 塩分: 10.7 g	二十四節気 穀雨 **20** ふわふわのかるかんに、春の香りを散りばめました 朝食和 タラの塩こうじ焼き　納豆 茄子のおかか煮　黄桃缶 朝食洋 クラムチャウダー マカロニサラダ　黄桃缶　パン2種 昼食 ポークカレー　福神漬 コールスローサラダ　いちご豆乳ジュース スープ 間 桜かるかん 夕食 カレイの照り焼き 小松菜の磯辺和え　べったら漬 ご飯　味噌汁 エネルギー: 1674 kcal 脂質: 40.0 g たんぱく質: 61.0 g 塩分: 10.3 g	**21** 新鮮なお刺身の三点盛です 朝食和 目玉焼き サラダ　鮭そぼろ 朝食洋 目玉焼き サラダ　食パン　スープ 昼食 鶏の味噌焼き れんこんきんぴら　広島菜 ご飯　吸い物 間 みかんゼリー 夕食 お刺身点盛り合わせ 豆腐のふわふわ蒸し ほうれん草の胡麻和え　ご飯　豚汁 エネルギー: 1605 kcal 脂質: 42.2 g たんぱく質: 67.3 g 塩分: 6.7 g
22 チリソースは少し辛さ控えています 朝食和 ブリの照り焼き　山芋のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え　しば漬 朝食洋 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 昼食 海老チリ もやしナムル　バナナ ご飯　スープ 間 しっとり南瓜レモンケーキ 夕食 豚角煮　にしん甘酢漬 インゲンとエノキの生姜和え ご飯　味噌汁 エネルギー: 1645 kcal 脂質: 46.8 g たんぱく質: 62.3 g 塩分: 6.5 g	**23** ボリューム満点！豚ロースのステーキです 朝食和 赤魚の西京焼き 梅干　南瓜のいとこ煮　なます 朝食洋 スクランブルエッグ クリームパスタ　食パン　ポタージュ 昼食 トンテキ オクラと長芋のおかか和え　いちご ご飯　味噌汁 間 黒棒 夕食 ねぎとろ丼 なす利休煮　高野豆腐 味噌汁 エネルギー: 1708 kcal 脂質: 36.5 g たんぱく質: 69.5 g 塩分: 10.1 g	**24** しっとりと揚げた鶏むね肉を特製のタレでどうぞ 朝食和 えび風味豆腐の煮物 油揚げとぜんまい煮　ふりかけ 朝食洋 白い野菜スープ　かぼちゃサラダ みかん缶　焼き立てクロワッサン 昼食 あじの塩焼き きゅうりと車麸の酢の物 ごぼうと豚の旨煮　ご飯　味噌汁 間 バームクーヘン 夕食 チキン南蛮 カリフラワーの柚子胡椒　なら漬 ご飯　味噌汁 エネルギー: 1727 kcal 脂質: 51.1 g たんぱく質: 60.3 g 塩分: 9.7 g	**25** 野菜がたっぷり摂れるグラタンです 朝食和 オムレツ サラダ　味付海苔 朝食洋 オムレツ ソーセージ　食パン　スープ 昼食 野菜ミートグラタン サラダ　パイナップル パン2種　スープ 間 白桃ゼリー 夕食 銀だらの煮付け 茶碗蒸し　インゲンの白和え ご飯　味噌汁 エネルギー: 1587 kcal 脂質: 48.2 g たんぱく質: 53.8 g 塩分: 8.6 g	**26** 和風だしのよく効いたスープです 朝食和 豚肉じゃが つぼ漬　カリフラワーの甘酢漬け 朝食洋 ハッシュドポテト サラダ　食パン　スープ 昼食 ラーメン＆チャーハン 餃子 あんず 間 人形焼 夕食 鮭の塩焼き　牛肉の煮物 チンゲン菜ともやしの梅和え ご飯　味噌汁 エネルギー: 1717 kcal 脂質: 46.0 g たんぱく質: 57.8 g 塩分: 12.7 g	**27** チキンライスとふわふわ玉子の絶妙なコンビが◎ 朝食和 さんまの蒲焼　納豆 切干大根煮　野菜とツナの炒め煮 朝食洋 ミネストローネ ポテトサラダ　洋梨缶　パン2種 昼食 オムライス きのこサラダ　ヨーグルト スープ 間 ミルクプリン 夕食 赤魚はぶて焼き浸し オクラお浸し　キャベツと海老のくず煮 ご飯　味噌汁 エネルギー: 1620 kcal 脂質: 41.4 g たんぱく質: 58.3 g 塩分: 10.7 g	**28** 大好評の握り寿司 朝食和 玉子焼き　昆布巻 がんもの含め煮　きんぴらごぼう 朝食洋 ウインナー玉子巻　食パン トマトパスタ　ジャーマンポテト　スープ 昼食 豚の味噌焼き 白菜のお浸し　山椒ちりめん ご飯　吸い物 間 チーズパウンドケーキ 夕食 握り寿司 イカと里芋の煮物　大豆ひじき煮 味噌汁 エネルギー: 1651 kcal 脂質: 41.6 g たんぱく質: 65.0 g 塩分: 10.2 g
29 コク深いデミソースで牛ほほ肉を煮込みました 朝食和 ウインナーのポテト炒め 白菜のミルク煮　鮭そぼろ 朝食洋 ウインナーのポテト炒め 白菜のミルク煮　食パン　スープ 昼食 【お肉の日】 ビーフシチュー サラダ　バナナ　パン 間 黒糖饅頭とじゃこせんべい 夕食 さわらの竜田揚げ 玉子どうふ　もやしと水菜の梅和え ご飯　味噌汁 エネルギー: 1577 kcal 脂質: 38.8 g たんぱく質: 57.9 g 塩分: 7.3 g	**30** じっくり煮込んで、骨まで柔らかく召し上がれます 朝食和 タラの塩こうじ焼き　三色煮豆 野菜とツナの和え物　茄子のおかか煮 朝食洋 野菜オムレツ サラダ　食パン　ポタージュ 昼食 いわしのみぞれ煮 春雨の酢の物　海老と野菜の炒め物 ご飯　味噌汁 間 抹茶プリン 夕食 豆腐ハンバーグ 松前漬　菜の花の胡麻和え ご飯　味噌汁 エネルギー: 1587 kcal 脂質: 33.7 g たんぱく質: 66.5 g 塩分: 9.5 g	 4月18日（水） 日本の郷土料理味わい紀行 大分県 大分県は、全国的に有名な別府温泉や由布院温泉をはじめとした温泉地が多数あり、源泉数と湧出量で日本一を誇ります。 その土地で親しまれている郷土料理をご用意します！ **鶏天** 鶏肉の消費量が多い大分県民にとって鶏天は、食卓には欠かせない代表的な郷土料理です。 **りゅうきゅう** 漁師料理として食べられています。 ブリを醤油ダレ・ネギ・すり胡麻と和えています。 **田舎汁** 里芋・人参・牛蒡などが入った、具だくさん味噌汁です。 **ご飯** **かぼすレモンゼリー** 大分県は、かぼすの生産量が日本一です。 レモンゼリーにかぼすの果汁を絞めた、さっぱりとしたゼリーです。	**お知らせ** 4月より、お茶の水女子大学生活科学部食物栄養学科による献立の監修のご協力いただくことになりました。 学科の代表として市育代先生よりご挨拶いただきました。 はじめまして、市（いち）育代と申します。皆様の食生活に少しでも貢献できたらと思っております。 高齢者の3人に1人が「低栄養状態」と言われており、知らず知らずのうちに低栄養に陥っていることがあります。 低栄養とは食事からのタンパク質が不足して筋肉が減少してしまい、転倒や骨折が起こりやすくなってしまう状態のことです。 最近の研究では、健康な長寿の人は肉や魚などの動物性タンパク質の摂取が多いことが分かってきました。 SOMPOケアラヴィーレの食事は、たんぱく質量が国の摂取基準を十分満たしており、必要な量を摂ることができています。 皆様が正しく栄養を摂ることができる献立組みのお手伝いをさせていただければと思います。どうぞよろしくお願い致します。 お茶の水女子大学　生活科学部　食物栄養学科　市育代

2018年　4　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させ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。

SOMPOケアネクスト　検索