Innovation for Wellbeing
SOMPOケア

2018年 5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

日	月	火	水	木	金	土

母の日ランチ

5月13日(日)

◆メニュー◆

前菜三種
カプレーゼ　キッシュ　生ハムアスパラ

鯛のポワレ
新鮮な鯛の表面をカリっと焼きました。
白ワインの風味豊かなソースでどうぞ。

赤ピーマンポタージュ
赤ピーマンの素材の色を活かしたスープです。

パン

ローズヒップゼリー
ビタミンCが豊富で、美肌効果が期待できます。

食べる健康

5月25日(金)高血圧予防

～塩分2.0gでも、しっかり美味しい減塩食～

食材が持つ風味や、調理による香ばしさを活かし、塩分を控える工夫をしました。

メカジキのカツ トマトソース 塩分量 0.4g
トマトソースに赤ピーマンのペーストを混ぜることで、塩分を抑えて味に深みをプラスしました。

大根の蟹あん 塩分量 0.6g
帆立のだしで風味豊かに炊いた大根に、生姜を効かせた蟹あんをかけました。

だしとろろ 塩分量 0.4g
刻んだ大葉の風味が広がります。お好みで麦ご飯にかけてお召し上がり下さい。

麦ご飯 塩分量0.0g
体の働きを調整・維持するのに必要なミネラルが豊富に含まれている、押し麦を混ぜました。

グリンピースのすり流し汁 塩分量 0.6g
旬の素材を使用した和風ポタージュです。
グリンピースの鮮やかな色とほんのり甘い香りをお楽しみ下さい。

オレンジシャーベット 塩分量 0.0g

今月の一句

深川や
低き家並の
さつき空
永井荷風

五月晴れ空が果てしなく広がっている。初夏の空気はどこまでも澄んでいて、時間もゆっくりと刻まれている。片寄せ合っている低き家並から慎ましい日々をマメに営む人々の姿が見えてくる。

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。

5月5日　立夏
夏の始まり。
新緑に彩られ、さわやかな晴天が続く頃です。

5月21日　小満（しょうまん）
陽気が良くなり、万物の成長が次第に長じて天地に満ち始めることから、小満と言われています。
秋にまいた麦の種が穂をつけ、ほっと一安心する頃です。

1

サクサク天ぷらと甘辛いタレでご飯が進みます

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 天丼　ほうれん草のおかか和え　マンゴー　赤だし味噌汁
間 カステラ
夕食 鶏の照り焼き　インゲンのきんぴら　冷奴　赤飯　味噌汁

エネルギー: 1644 kcal　脂質: 37.8 g
たんぱく質: 60.1 g　塩分: 9.0 g

2

トマトの旨みがぎゅっと詰まったスープです

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 ロールキャベツ　温野菜　パイナップル　ご飯　ポタージュ
間 チョコチップバタークッキー　ココア
夕食 ちらし寿司　茄子のお浸し　田楽味噌大根煮　味噌汁

エネルギー: 1636 kcal　脂質: 32.5 g
たんぱく質: 54.7 g　塩分: 9.2 g

3

衣にチーズを加え、コクを出しています

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 きつねそば　太巻き　レバーの甘辛煮　キャベツと人参のお浸し
間 二色練りようかん
夕食 豚ヒレ肉のピカタ　モロヘイヤの辛子和え　ふき味噌　ご飯　味噌汁

エネルギー: 1590 kcal　脂質: 29.2 g
たんぱく質: 66.0 g　塩分: 12.7 g

4

揚げた鶏肉に醤油ベースのタレをかけています

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 油淋鶏　もやしとハムの中華サラダ　ヨーグルト　ご飯　スープ
間 蒸しパン
夕食 がんもと春野菜炊き合わせ　黒豆　キャベツの梅和え　ご飯　赤だし味噌汁

エネルギー: 1556 kcal　脂質: 33.0 g
たんぱく質: 59.7 g　塩分: 8.8 g

二十四節気 立夏 5 ♪

端午の節句に食べる風習があります

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 ポークカレー　福神漬　カリフラワーサラダ　りんご紫キャベツジュース　スープ
間 柏餅
夕食 お刺身盛り合わせ　鶏肉とれんこんの煮物　もずく酢　ご飯　味噌汁

エネルギー: 1648 kcal　脂質: 36.8 g
たんぱく質: 58.4 g　塩分: 7.9 g

6

軟らかい牛肉と野菜を焼肉風に味付けしました

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　フレンチトースト　スープ
昼食 牛肉野菜炒め　海老ときゅうりのからし酢みそ　あさり有馬煮　ご飯　味噌汁
間 ピーチゼリー
夕食 あじのムニエル　インゲンの白和え　キウイ　ご飯　味噌汁

エネルギー: 1604 kcal　脂質: 41.9 g
たんぱく質: 56.3 g　塩分: 7.7 g

7 NEW

味噌の風味が香ばしい焼き魚です

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 麻婆豆腐　ほうれん草のナムル　バナナ　ご飯　スープ
間 人形焼
夕食 かさごの西京焼き　南瓜とベーコン炒め　茄子の揚げだし　ご飯　吸い物

エネルギー: 1543 kcal　脂質: 28.3 g
たんぱく質: 57.9 g　塩分: 8.1 g

8

見た目も美味しい宮城県の郷土料理です

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 牛肉とごぼうの柳川　キャベツのお浸し　べったら漬　ご飯　味噌汁
間 みたらし白玉
夕食 はらこ飯　わかめときゅうりの酢の物　大豆の五目煮　味噌汁

エネルギー: 1610 kcal　脂質: 39.2 g
たんぱく質: 59.9 g　塩分: 8.3 g

9 ♪

8種からお好きなデザートを選べます

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 メバルの煮付け　セロリの炒め煮　インゲンの胡麻和え　ご飯　味噌汁
間 デザートバイキング
夕食 豚の味噌焼き　長芋とオクラの磯和え　茄子の浅漬け　ご飯　吸い物

エネルギー: 1697 kcal　脂質: 46.1 g
たんぱく質: 65.6 g　塩分: 8.2 g

10

野菜がたっぷり摂れます

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 ちゃんぽん　餃子　大根ナムル　あんず
間 黒糖饅頭とおかき
夕食 カレイの照り焼き　高野豆腐　小松菜のかつおぶし　ご飯　味噌汁

エネルギー: 1572 kcal　脂質: 35.1 g
たんぱく質: 66.0 g　塩分: 11.8 g

11

ボリュームたっぷり、サクサクのフライをどうぞ

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 エビフライと南瓜コロッケ　広島菜　マンゴー　ご飯　味噌汁
間 コーヒーゼリー
夕食 鶏とじゃが芋の煮物　白菜の辛子和え　春雨の酢の物　ご飯　味噌汁

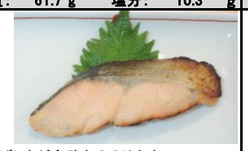
エネルギー: 1682 kcal　脂質: 34.4 g
たんぱく質: 61.8 g　塩分: 9.3 g

12

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 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 デミハンバーグ　サラダ　パイナップル　ご飯　スープ
間 エクレア
夕食 お刺身盛り合わせ　ごぼうと豚の旨煮　胡麻豆腐　ご飯　味噌汁

エネルギー: 1706 kcal　脂質: 53.5 g
たんぱく質: 64.7 g　塩分: 6.3 g

日	月	火	水	木	金	土
13	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**
日頃の感謝を込めて華やかな洋食ランチです	食物繊維が豊富な、雑穀が入った巻き寿司です	3種のサンドイッチとナゲットのセットです	黒酢あんでさっぱりと	懐かしいケチャップ味、温泉卵でまろやかに	新緑の季節にぴったりなホーム手作りのおやつ	新鮮なお刺身、3点盛りです
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	朝食和 赤魚の西京焼き 梅干　南瓜のいとこ煮　なます	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	朝食和 豚肉じゃが つぼ漬　カリフラワーの甘酢漬け	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 鮭のチーズパン粉焼 さつま芋煮　食パン　スープ	朝食洋 スクランブルエッグ クリームパスタ　食パン　スープ	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	朝食洋 オムレツ ソーセージ　食パン　スープ	朝食洋 ハッシュドポテト サラダ　食パン　ポタージュ	朝食洋 ミネストローネ ポテトサラダ　洋梨缶　パン2種	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 【行事食】 母の日ランチ	昼食 回鍋肉 春雨中華サラダ　洋梨缶 ご飯　スープ	昼食 サンドイッチ サラダ　キウイ スープ	昼食 豚の生姜焼き ほうれん草の辛子和え　しらす紅梅煮 ご飯　味噌汁	昼食 ナポリタン サラダ　バナナ 新玉葱のスープ	昼食 カニ玉 サラダ　オレンジ ご飯　スープ	昼食 ミートローフ きのこサラダ　パイナップル ご飯　スープ
間 ふんわり焼き	間 杏仁豆腐	間 わらび餅	間 しっとり南瓜レモンケーキ	間 黒ごまプリン	間 緑茶パウンドケーキ	間 苺アイス
夕食 肉じゃが　ブロッコリーの白和え インゲンとエノキの生姜和え ご飯　味噌汁	夕食 巻き寿司 牛肉の煮物　うなぎの茶碗蒸し けんちん汁	夕食 鮭の塩焼き チンゲン菜ともやしの梅肉和え イカと里芋の煮物　ご飯　味噌汁	夕食 白身魚と野菜の黒酢あん 汲み上げ湯葉　インゲンのきんぴら ご飯　味噌汁	夕食 赤魚はぶて焼き浸し 筑前煮　さつま芋の甘煮 ご飯　味噌汁	夕食 鶏とキャベツの味噌炒め 湯葉の酢の物　チンゲン菜のおかか和え ご飯　吸い物	夕食 お刺身盛り合わせ 豆腐のふわふわ蒸し　きゅうりぬか漬 ご飯　味噌汁
エネルギー: 1684 kcal 脂質: 58.3 g たんぱく質: 58.7 g 塩分: 8.0 g	エネルギー: 1681 kcal 脂質: 43.1 g たんぱく質: 53.9 g 塩分: 12.1 g	エネルギー: 1553 kcal 脂質: 46.4 g たんぱく質: 61.7 g 塩分: 10.3 g	エネルギー: 1694 kcal 脂質: 46.8 g たんぱく質: 57.4 g 塩分: 8.0 g	エネルギー: 1591 kcal 脂質: 37.8 g たんぱく質: 54.9 g 塩分: 9.1 g	エネルギー: 1551 kcal 脂質: 34.6 g たんぱく質: 56.3 g 塩分: 9.0 g	エネルギー: 1660 kcal 脂質: 48.4 g たんぱく質: 59.2 g 塩分: 7.6 g
20	二十四節気 小満 **21**	**22** 	**23**	**24**	**25**	**26**
豚肉を何層にも重ねて大葉をはさみました	じっくり煮込んだ、やわらかい牛ほほ肉のカレー	西京味噌の香ばしさが食欲をそそります	新鮮なマグロと相性の良いとろろです	濃厚でコクのある味噌ラーメンです	塩分2gでもしっかり美味しい！	大好評の握り寿司
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	朝食和 さわらの照り焼き　三色煮豆 野菜とツナの和え物　茄子のおかか煮	朝食和 がんもと野菜の煮物 ひじきの煮物　つぼ漬	朝食和 ブリの照り焼き　味付海苔 さつま芋の胡麻和え　白菜の甘酢漬け	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	朝食和 玉子焼き 南瓜煮　きんぴらごぼう　しば漬
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	朝食洋 野菜オムレツ サラダ　食パン　ポタージュ	朝食洋 根菜トマトスープ　みかん缶 マカロニサラダ　焼きたてクロワッサン	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 ハッシュドポテト チキンナゲット　食パン　スープ	朝食洋 ポトフ　ポテトサラダ 白桃缶　パン2種	朝食洋 目玉焼き クリームパスタ　食パン　スープ
昼食 ミルフィーユカツ 山椒ちりめん　マンゴー ご飯　味噌汁	昼食 ビーフカレー　福神漬 サラダ　いちご豆乳ジュース スープ	昼食 鶏の黒胡椒焼き かぼちゃの煮物　キウイ ご飯　味噌汁	昼食 トンテキ オクラお浸し　れんこんきんぴら ご飯　味噌汁	昼食 味噌ラーメン 春巻き あんず	昼食 【食べる健康】 高血圧予防	昼食 牛肉炒め きゅうりとじゃこのおろし 小松菜の辛子和え　ご飯　味噌汁
間 白桃ゼリー	間 かすてら饅頭	間 米こうじ甘酒とおかき	間 レモンゼリー	間 バームクーヘン	間 黒棒	間 最中
夕食 さばの塩焼き カリフラワーの柚子胡椒 ほうれん草の白和え　ご飯　味噌汁	夕食 銀だらの煮付 卵の花　松前漬 ご飯　味噌汁	夕食 鮭の西京焼き イカとチンゲン菜の塩炒め れんこんと昆布の煮物　ご飯　吸い物	夕食 まぐろの山かけ じゃことピーマンの炒め煮　バナナ ご飯　味噌汁	夕食 焼き魚 ブロッコリーの胡麻和え 南瓜とベーコン炒め　ご飯　赤だし味噌汁	夕食 そぼろ三色丼 彩なます　白菜のお浸し 味噌汁	夕食 握り寿司 ふんわり天煮物　うぐいす豆 味噌汁
エネルギー: 1699 kcal 脂質: 51.7 g たんぱく質: 59.6 g 塩分: 9.1 g	エネルギー: 1652 kcal 脂質: 36.9 g たんぱく質: 61.9 g 塩分: 9.7 g	エネルギー: 1541 kcal 脂質: 25.1 g たんぱく質: 64.1 g 塩分: 8.8 g	エネルギー: 1598 kcal 脂質: 30.7 g たんぱく質: 67.1 g 塩分: 7.1 g	エネルギー: 1575 kcal 脂質: 41.2 g たんぱく質: 61.8 g 塩分: 11.6 g	エネルギー: 1648 kcal 脂質: 32.4 g たんぱく質: 64.8 g 塩分: 8.8 g	エネルギー: 1731 kcal 脂質: 44.6 g たんぱく質: 60.5 g 塩分: 10.0 g
27	**28**	**29**	**30**	**31** NEW		
チリソースは少し辛さ控えています	じっくり煮込んだ家庭の味	熟成させて旨味を引き出した牛肉がたっぷり！	軟らかくソテーした鶏肉を和風のタレでさっぱりと	昔懐かしい味わいです		
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	朝食和 さんまの梅煮 切干大根の炒り煮　さつま芋の甘煮	朝食和 野菜オムレツ ソーセージ　味付海苔	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 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 オムレツ サラダ　食パン　ポタージュ	朝食洋 具沢山豆スープ タラモサラダ　ヨーグルト　パン2種	朝食洋 野菜オムレツ ソーセージ　食パン　スープ	朝食洋 鶏団子トマト煮 茄子サラダ　食パン　スープ		
昼食 海老チリ もやしとハムの中華サラダ　マンゴー ご飯　スープ	昼食 あじの塩焼き 刻み昆布と竹輪の煮物　冷奴 ご飯　味噌汁	昼食 【お肉の日】 焼肉丼 サラダ　バナナ　スープ	昼食 サバの味噌煮 新じゃが煮っころがし　白菜漬 ご飯　吸い物	昼食 焼きうどん 大豆の五目煮　玉子どうふ 吸い物		
間 ミルクプリン	間 紅茶のシフォンケーキ	間 南瓜ババロア	間 水ようかん	間 フルーツロールケーキ		
夕食 和風ハンバーグ キャベツの胡麻和え　ふき味噌 ご飯　味噌汁	夕食 豚角煮 にしんの甘酢漬け　海草サラダ ご飯　味噌汁	夕食 金目鯛の煮付け インゲンの白和え　なら漬 ご飯　味噌汁	夕食 鶏の和風おろしダレ きゅうりとしらすの酢の物　オレンジ ご飯　味噌汁	夕食 いわしのみぞれ煮 えびとアスパラ炒め 白菜とカニカマのお浸し　ご飯　味噌汁		
エネルギー: 1629 kcal 脂質: 44.9 g たんぱく質: 55.6 g 塩分: 8.1 g	エネルギー: 1589 kcal 脂質: 44.4 g たんぱく質: 66.1 g 塩分: 8.4 g	エネルギー: 1581 kcal 脂質: 35.3 g たんぱく質: 59.8 g 塩分: 7.8 g	エネルギー: 1678 kcal 脂質: 43.0 g たんぱく質: 58.1 g 塩分: 9.1 g	エネルギー: 1555 kcal 脂質: 46.2 g たんぱく質: 66.3 g 塩分: 11.6 g		

今月のひとこと

献立の監修をしていただいている市先生より、今月のコメントをいただきました。

こんにちは。今月は、近年身近な病気となっている骨粗鬆症の予防についてお話させていただきます。
皆様は骨粗鬆症という病気はご存知でしょうか？
骨粗鬆症はカルシウムの減少が原因で骨が弱くなり、骨折しやすくなってしまう病気です。
いわし等の魚類や、きのこ類に含まれているビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。
今月のお食事のビタミンD量は、国の基準を満たしており、十分な予防が期待できる献立になっています。
5月になり新緑が鮮やかな季節になりました。
ビタミンDは日光を浴びることで、体内に取り入れる事ができるので、日光浴やお散歩などを心がけてはいかがでしょうか？

お茶の水女子大学　生活科学部　食物栄養学科　市育代

2018年　5　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　検索