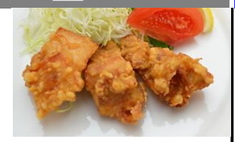
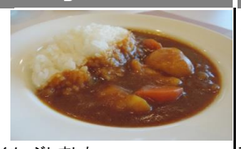
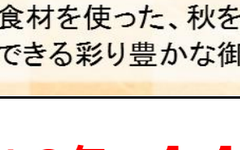
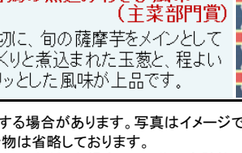
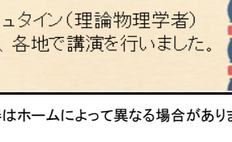
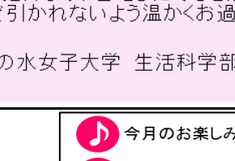
Innovation for Wellbeing
SOMPOケア

2018年 11月 献立予定表（ラヴィーレ）

お茶の水女子大学 監修
生活科学部 食物栄養学科

日	月	火	水	木	金	土
食べる健康 11月14日（水） ヘルシーランチ **11月14日は世界糖尿病デー** エネルギーや塩分を控えていますが、 食材が持つ風味を活かし、満足感のあるメニューになっています！ 食物繊維たっぷりで、血糖値が気になる方にも嬉しいお食事です。 **サーモンソテー白ワインソース** オーブンで焼いたサーモンに、 相性の良い香草とレモンで香りよく仕上げました。 栄養価（1食あたり） エネルギー：427kcal　たんぱく質：22.5g 脂質：23.1g　塩分：1.9g 食物繊維：5.9g **ごぼうのポタージュ** 食物繊維がしっかり摂れるあっさりとしたポタージュです。 **ブランパン** 食物繊維が豊富な「小麦ふすま（小麦粉の皮と胚芽）」を使用しています。 鴨サラダ ・ アボガドマヨネーズ ・ 人参サラダ キウイ				1 動脈硬化を予防する栄養素DHAとEPAが豊富です 朝食和 はんぺん玉子とじ ほうれん草とツナの和え物　つぼ漬 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 けんちんうどん エビシューマイ　バナナ いなり寿司 間 わらび餅 夕食 さばの塩焼き ちくわと昆布の煮物　焼きなすの浸し 赤飯　味噌汁 エネルギー：1612 kcal　脂質：41.7 g たんぱく質：54.6 g　塩分：11.3 g	2  ふっくらジューシーに揚がった手作りから揚げ 朝食和 さんまの蒲焼　冬瓜のあんかけ 納豆　カリフラワーの甘酢漬け 朝食洋 クラムチャウダー かぼちゃサラダ　洋梨缶　パン2種 昼食 鶏唐揚げ ほうれん草の辛子和え　松前漬 ご飯　味噌汁 間 焼き芋 夕食 金目鯛の煮付け 長芋とオクラ磯和え 大根と人参の和え物　ご飯　味噌汁 エネルギー：1594 kcal　脂質：32.8 g たんぱく質：66.1 g　塩分：8.9 g	3　文化の日 マグロ・ブリ・甘エビの盛り合わせです 朝食和 玉子焼き　しば漬 がんもの含め煮　きんぴらごぼう 朝食洋 目玉焼き　ソーセージ トマトパスタ　食パン　スープ 昼食 麻婆豆腐 もやしとハムの中華サラダ　オレンジ ご飯　スープ 間 バームクーヘン 夕食 お刺身点盛り合わせ 鰻の茶碗蒸し　キャベツと人参のお浸し ご飯　味噌汁 エネルギー：1621 kcal　脂質：43.4 g たんぱく質：58.4 g　塩分：8.5 g
4　NEW 骨を強化してくれるビタミンDが豊富です 朝食和 ウインナーポテト 白菜のミルク煮　鮭そぼろ 朝食洋 ウインナーポテト　食パン 白菜のミルク煮　ミートボール　スープ 昼食 白身魚と野菜の甘酢あん インゲンの白和え　黒豆 ご飯　味噌汁 間 黒ごまプリン 夕食 牛肉とごぼうの柳川 ほうれん草のおかか　汲み上げ湯葉 ご飯　いわしのつみれ汁 エネルギー：1690 kcal　脂質：45.8 g たんぱく質：56.4 g　塩分：9.3 g	5 味噌の香りが芳ばしいです 朝食和 さわらの照り焼き　白花豆 茄子のおかか煮　ふりかけ 朝食洋 野菜オムレツ サラダ　食パン　スープ 昼食 クリームシチュー グリーンサラダ りんご紫キャベツジュース　パン2種 間 洋梨のタルト 夕食 鮭の西京焼き　ふんわり天煮物 わかめときゅうりの酢の物 ご飯　味噌汁 エネルギー：1617 kcal　脂質：41.2 g たんぱく質：65.6 g　塩分：7.2 g	6 じっくり味が染み込んだ肉豆腐 朝食和 温玉そぼろ 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　焼きたてハムマヨパン 昼食 季節の天ぷら レバーの甘辛煮　キウイ ご飯　味噌汁 間 ゆず茶ゼリー 夕食 肉豆腐　キャベツのお浸し 白菜と人参の胡麻和え ご飯　味噌汁 エネルギー：1659 kcal　脂質：40.7 g たんぱく質：59.9 g　塩分：8.6 g	二十四節気 立冬 7 彩り華やかなちらし寿司です 朝食和 いわしの梅煮 さつま芋の甘煮　味付海苔 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 ミートローフ きのこサラダ　あんず ご飯　スープ 間 黒棒 夕食 ちらし寿司 小松菜の辛子和え　高野豆腐 味噌汁 エネルギー：1650 kcal　脂質：37.5 g たんぱく質：58.3 g　塩分：8.3 g	8　♪ 8種からお好きなデザートを選べます 朝食和 玉子焼き　昆布巻 南瓜煮　きんぴらごぼう 朝食洋 ウインナー玉子巻 ジャーマンポテト　食パン　スープ 昼食 ナポリタン チキンサラダ　柿 スープ 間 デザートバイキング 夕食 タラの煮付 オクラと長芋のおかか和え　卵の花 ご飯　味噌汁 エネルギー：1640 kcal　脂質：45.0 g たんぱく質：60.0 g　塩分：8.6 g	9 ご飯に合う甘辛いタレで作りました 朝食和 鮭の塩焼き 野菜とツナの炒め煮　納豆 朝食洋 ミネストローネ ごぼうサラダ　みかん缶　パン2種 昼食 親子丼 春菊の胡麻和え　マンゴー 味噌汁 間 酒饅頭 夕食 いわしのみぞれ煮 キャベツの梅和え　茄子のお浸し ご飯　味噌汁 エネルギー：1626 kcal　脂質：39.9 g たんぱく質：67.8 g　塩分：9.1 g	10 ブリ・サーモン・帆立の盛り合わせです 朝食和 目玉焼き 大根のそぼろ煮　梅干 朝食洋 目玉焼き トマトパスタ　食パン　スープ 昼食 牛肉炒め　ほうれん草の白和え きゅうりとしらすの酢の物 ご飯　味噌汁 間 白桃ゼリー 夕食 お刺身盛り合わせ れんこんと昆布の煮物　胡麻豆腐 ご飯　味噌汁 エネルギー：1609 kcal　脂質：46.1 g たんぱく質：60.2 g　塩分：7.2 g
11 じっくり煮込んだ家庭の味 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　ゆず大根 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 鯛の塩焼き 豆腐のふわふわ蒸し　白菜の辛子和え ご飯　味噌汁 間 ふんわり焼き 夕食 豚角煮 もずく酢　オレンジ ご飯　味噌汁 エネルギー：1559 kcal　脂質：42.7 g たんぱく質：63.6 g　塩分：7.3 g	12 濃厚でクリーミーなカキをフライにしました 朝食和 さんまの梅煮 おくらの胡麻和え　里芋の含め煮 朝食洋 オムレツ サラダ　食パン　ポタージュ 昼食 カキフライ 茄子の浅漬け　パイナップル ご飯　赤だし味噌汁 間 コーヒーゼリー 夕食 おでん　春菊とシメジのお浸し カリフラワーの柚子胡椒 茶飯 エネルギー：1676 kcal　脂質：45.4 g たんぱく質：56.7 g　塩分：8.7 g	13 コクと旨味が凝縮されています 朝食和 はんぺんの煮物 さつま芋の甘煮　ふりかけ　黄桃缶 朝食洋 ポークビーンズ　タラモサラダ 黄桃缶　焼きたてクロワッサン 昼食 ハヤシライス 100gサラダ　ミルクセーキ スープ 間 紅茶のシフォンケーキ 夕食 かさご西京焼き　春雨の酢の物 イカとチンゲン菜の塩炒め ご飯　吸い物 エネルギー：1547 kcal　脂質：29.3 g たんぱく質：56.6 g　塩分：9.0 g	14　♪ 低カロリーでも満足感たっぷりなランチです 朝食和 赤魚のみぞれ煮 南瓜のそぼろあん　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 【食べる健康】 ヘルシーランチ 間 チョコチップバタークッキー　ココア 夕食 鶏の和風おろしダレ なす利休煮　大豆の五目煮 ご飯　味噌汁 エネルギー：1585 kcal　脂質：46.7 g たんぱく質：67.0 g　塩分：7.8 g	15　NEW 辛さをひかえた、まろやかな味わいです 朝食和 肉団子と白菜煮 ひじきの煮物　つぼ漬 朝食洋 ジャーマンポテト　ミートボール クリームパスタ　食パン　スープ 昼食 カレーうどん もやしとハムの中華サラダ 柿 間 みかんゼリー 夕食 さわらの竜田揚げ 鶏肉と蓮根の煮物　山芋の梅和え ご飯　味噌汁 エネルギー：1534 kcal　脂質：39.6 g たんぱく質：56.0 g　塩分：11.5 g	16 甘い味噌で野菜と豚肉を炒めました 朝食和 あじの干物 納豆　茄子のおかか煮 朝食洋 温玉白菜スープ かぼちゃサラダ　ヨーグルト　パン2種 昼食 回鍋肉 ほうれん草ナムル　玉子どうふ ご飯　スープ 間 カステラ 夕食 巻き寿司 海老と野菜の炒め物　うぐいす豆 豚汁 エネルギー：1557 kcal　脂質：41.5 g たんぱく質：56.9 g　塩分：10.0 g	17 しっとりと鶏肉を揚げたボリュームのある一品です 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 チキン南蛮 白菜とカニカマお浸し　リンゴ ご飯　味噌汁 間 豆乳プリン 夕食 お刺身盛り合わせ 長芋の白煮　松前漬 ご飯　味噌汁 エネルギー：1628 kcal　脂質：45.2 g たんぱく質：62.4 g　塩分：7.0 g

2018年 11月 献立予定表

日	月	火	水	木	金	土
18 熟成させて旨味を引き出した牛肉がたっぷり！ 朝食和 ウインナーポテト 白菜のミルク煮　ふりかけ 朝食洋 ウインナーポテト　食パン 白菜のミルク煮　チキンナゲット　スープ 昼食 焼肉丼 サラダ　バナナ スープ 間 二色練りようかん 夕食 鮭と野菜の味噌煮 ブロッコリーの白和え　さつま芋の甘煮 ご飯　吸い物 エネルギー：1558 kcal　脂質：26.2 g たんぱく質：51.3 g　塩分：8.1 g	**19** ガーリック味とチョコレート味のラスク 朝食和 赤魚の西京焼き　梅干 南瓜煮　切干大根煮 朝食洋 スクランブルエッグ ジャーマンポテト　食パン　ポタージュ 昼食 メンチとクリームコロッケ なら漬　キウイ ご飯　赤だし味噌汁 間 ふんわりラスク 夕食 鶏の照り焼き　小松菜と湯葉の煮浸しきゅうりともやしの胡麻酢和え ご飯　味噌汁 エネルギー：1650 kcal　脂質：42.2 g たんぱく質：56.3 g　塩分：9.2 g	**20** 甘酢が効いていてさっぱりとした味付けです 朝食和 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮　しば漬 朝食洋 ポトフ　ポテトサラダ みかん缶　焼きたてハムマヨパン 昼食 カニ玉 餃子　ヨーグルト ご飯　スープ 間 人形焼 夕食 トンテキ 高野豆腐　しらす紅梅煮 ご飯　味噌汁 エネルギー：1594 kcal　脂質：30.5 g たんぱく質：54.6 g　塩分：8.7 g	**21**  ご家庭の味をイメージしました 朝食和 あじの照り焼き　紫花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮 朝食洋 オムレツ　クリームパスタ サラダ　食パン　スープ 昼食 チキンカレー カリフラワーサラダ　パイナップル スープ 間 みたらし白玉 夕食 がんも秋野菜炊き合わせ にしん甘酢漬　昆布巻 ご飯　味噌汁 エネルギー：1566 kcal　脂質：30.1 g たんぱく質：54.1 g　塩分：9.1 g	二十四節気 小雪 **22** 程よく生姜が効いています 朝食和 はんぺん玉子とじ ほうれん草とツナの和え物　つぼ漬 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 きつねそば 太巻き　レバーの甘辛煮 バナナ 間 黒糖饅頭とじゃこせんべい 夕食 豚の生姜焼き きゅうりと車麩の酢の物 小松菜のかつおぶし　ご飯　味噌汁 エネルギー：1544 kcal　脂質：34.0 g たんぱく質：56.4 g　塩分：10.2 g	**23** 勤労感謝の日 あっさりとした和風のハンバーグです 朝食和 さんまの蒲焼　冬瓜のあんかけ 納豆　カリフラワーの甘酢漬け 朝食洋 クラムチャウダー かぼちゃサラダ　洋梨缶　パン2種 昼食 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの胡麻和え　茄子の揚げだし ご飯　味噌汁 間 抹茶プリン 夕食 白身魚のとろろ蒸し 筑前煮　きゅうりぬか漬 ご飯　味噌汁 エネルギー：1546 kcal　脂質：33.4 g たんぱく質：64.7 g　塩分：9.7 g	**24** 新鮮なお刺身の三点盛りです 朝食和 玉子焼き　しば漬 がんもの含め煮　きんぴらごぼう 朝食洋 目玉焼き　ソーセージ トマトパスタ　食パン　スープ 昼食 油淋鶏 春雨中華サラダ　マンゴー ご飯　スープ 間 エクレア 夕食 お刺身盛り合わせ 茶碗蒸し　ほうれん草のおかか ご飯　味噌汁 エネルギー：1561 kcal　脂質：42.3 g たんぱく質：66.0 g　塩分：7.3 g
25  ごはんとの相性抜群！好評のメニューです 朝食和 ウインナーポテト 白菜のミルク煮　サラダ　鮭そぼろ 朝食洋 ウインナーポテト　食パン ミートボール　白菜のミルク煮　スープ 昼食 豚ヒレ肉のピカタ 大豆ひじき煮　あんず ご飯　味噌汁 間 杏仁豆腐 夕食 サバの味噌煮 牛肉の煮物　べったら漬 ご飯　吸い物 エネルギー：1607 kcal　脂質：41.2 g たんぱく質：62.4 g　塩分：8.3 g	**26** 味噌の香りが食欲をそそります 朝食和 いわしの梅煮　白花豆 茄子のおかか煮　ふりかけ 朝食洋 野菜オムレツ サラダ　食パン　ポタージュ 昼食 鶏とキャベツの味噌炒め インゲン胡麻和え　長芋とオクラ磯和え ご飯　吸い物 間 蒸しパン 夕食 銀だらの煮付け ごぼうと豚の旨煮　カリフラワー柚子胡椒 ご飯　味噌汁 エネルギー：1689 kcal　脂質：47.2 g たんぱく質：64.6 g　塩分：8.9 g	**27** 秋を満喫できる彩り豊かな御膳です 朝食和 温玉そぼろ 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 【行事食】 秋の彩り御膳 間 レモンゼリー 夕食 肉じゃが 春菊の白和え　山椒ちりめん ご飯　味噌汁 エネルギー：1715 kcal　脂質：40.5 g たんぱく質：70.0 g　塩分：12.0 g	**28**  トマトの旨みがぎゅっと詰まったスープです 朝食和 赤魚のみぞれ煮 さつま芋の甘煮　味付海苔 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 サラダ　キウイ パン2種　ポタージュ 間 最中 夕食 サバの塩焼き オクラのお浸し　卵の花 ご飯　味噌汁 エネルギー：1596 kcal　脂質：44.7 g たんぱく質：58.5 g　塩分：8.5 g	**29**  甘くて美味しい旬の薩摩芋をたっぷりと 朝食和 玉子焼き　昆布巻 南瓜煮　きんぴらごぼう 朝食洋 ウインナー玉子巻 ジャーマンポテト　食パン　スープ 昼食 【お肉の日】 薩摩芋と若鶏の煮込みわさび風味 サラダ　リンゴ　ご飯　スープ 間 紅茶ゼリー 夕食 カレイの煮付け キャベツの梅和え　白菜漬 ご飯　味噌汁 エネルギー：1706 kcal　脂質：43.2 g たんぱく質：54.5 g　塩分：7.5 g	**30**  さまざまな具材を炒めあわせた中華料理です 朝食和 ブリの照り焼き　納豆 野菜とツナの炒め煮 朝食洋 ミネストローネ ごぼうサラダ　みかん缶　パン2種 昼食 八宝菜 大根ナムル　バナナ ご飯　スープ 間 チーズパウンドケーキ 夕食 山かけ 鶏肉とれんこんの煮物 チンゲン菜のおかか　ご飯　味噌汁 エネルギー：1558 kcal　脂質：33.7 g たんぱく質：69.1 g　塩分：8.2 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。

11月7日　立冬
暦の上では冬が始まる日とされます。木枯らしが吹き、冬の訪れを感じる頃です。太陽の光が弱まり、日も短くなります。

11月22日　小雪
木々の葉が落ち、山には初雪が舞い始める頃です。「小雪」とは、冬とは言えまだ雪はさほど多くないという意味です。

旬の食材を使った、秋を
満喫できる彩り豊かな御膳です。

行事食　十一月二七日（火）
秋の彩り御膳

甘海老と帆立の刺身
カレイの照り焼き
里芋と茄子の煮物
ミルフィーユカツ
おろしポン酢
青菜御飯
お吸い物
甘味

料理コンテスト2017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受賞作品が、献立に登場します！

11月19日　おやつ
ラヴィーレふじみ野
阿部　空美さん　受賞
ふんわりラスク（優秀賞）
ラスクは硬いというイメージがありますが、こちらは普段皆様が召し上がられている食パンで作成したやわらかいラスクです。

11月29日　昼食
ハッピーデイズ鶴間
常盤　佐知江さん　受賞
薩摩芋と若鶏の煮込みわさび風味（主菜部門賞）
季節感を大切に、旬の薩摩芋をメインとしています。じっくりと煮込まれた玉葱と、程よいわさびのピリッとした風味が上品です。

懐かしのあの頃・・・

1921年　大正10年　現在97歳

【この年に生まれた有名人】
・内海　桂子（漫才師）
・水木　しげる（漫画家）

【流行った歌】
シャボン玉とんだ／野口雨情

【出来事】
・平和記念東京博覧会が開催され、第一次世界大戦後の平和を祈願しました。
・週刊朝日、サンデー毎日が創刊されました。
・アインシュタイン（理論物理学者）が来日し、各地で講演を行いました。

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。

最近、便秘を訴える高齢者の方が増えています。
便秘は女性に多いイメージがありますが、60代を過ぎると男性でも便秘の症状を訴える方が増え、80代以上では男性の方が便秘の割合が多いことが分かっています。
便秘が続くと、腸の機能低下や食欲低下がみられることで、免疫力の低下や栄養不足のリスクが高まる可能性があります。
便秘を予防するには、十分な水分摂取や適度な運動が大切です。
また、食物繊維も便秘予防に効果的です。

今が旬のきのこやさつまいも、牛蒡などの食物繊維が多く含まれる食材が今月の献立にもたくさん入っています。
秋も一段と深まり、日増しに寒さを感じる時季になりました。
風邪など引かれないよう温かくお過ごし下さい。

お茶の水女子大学　生活科学部　食物栄養学科　市育代

※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。
※当社のご飯は、国産米・コシヒカリを使用しています。

♪ 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

お茶の水女子大学 監修
生活科学部 食物栄養学科