



毎日一本  
おなか一本  
ヤクルト

Yakult

Lunch Life  
Vol.39

# ランチライフ首都圏版

●栄養価・材料・分量は1人当たりの値として換算しています。

群馬県 伊勢崎市

医療法人 Reverence for Life フクイ産婦人科クリニック



出産という  
喜ばしい時間に相応しい  
食事を目指しています。

管理栄養士 寺口 理美(右)  
管理栄養士 峯岸 弥那美(左)



この日のランチメニュー

栄養価(献立)

- バターライス
- ポトフ
- トマトチーズハンバーグ
- スモークサーモンのカルパッチョ
- ホタテのクリーム煮
- ルッコラのサラダ
- パバロア

エネルギー 1141kcal  
たんぱく質 40.1g  
脂質 57.9g



\*パバロアには、材料としてヤクルトの商品「1日の鉄と葉酸ヨーグルト」を使用しています。

ご出産後、毎月赤ちゃんと一緒に季節に合わせた「おねむりアート」を実施しています。たくさんの方が参加して思い出を作っています。

取材協力: 埼玉北部ヤクルト販売株式会社

給食の  
ポイント

当クリニックでは、通常分娩の他に、無痛分娩や帝王切開、婦人科疾患、各管理入院等取り扱っております。各管理入院の患者さまには、皆さまの体調に合わせた献立を一から作成して対応しています。入院中は週に一度、特別なひと時を楽しく過ごしていただけるように、シェフが作る季節の料理、各国のイベント食等を取り入れています。また、週に二度、ご出産の御祝膳のディナーコース料理をご提供し喜んでいただいています。



埼玉県 日高市

社会福祉法人 同仁学院 児童養護施設 あいの実



少し手間はかかりますが  
大人気のおいしい料理です。

管理栄養士 相内 美宝子

## ハンペンサンドフライ

おすすめ  
の一品



子どもたちも職員も大好きな一品です。ハンペンの中身がパンパンになって、パン粉をつけるのがちょっと大変ですが、揚げたてはふっくら! ベーコン、チーズの塩味とハンペンのやわらかさが絶妙にマッチします。

材料・分量

ハンペン 50g  
ベーコン 8g  
スライスチーズ 10g  
ゆでたまご 20g  
小麦粉 2g  
卵 10g  
パン粉 10g  
サラダ油 10g  
キャベツ 40g  
ミニトマト 20g

作り方

- ①ハンペンを三角に切り、中を袋状にする。
- ②①の中にベーコン、チーズ、輪切りにしたゆでたまごを詰める。
- ③切り口から中のもので飛び出さないように気をつけながら、小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。
- ④③を油で揚げる。



栄養価(一品)

エネルギー 290kcal  
たんぱく質 15.0g  
脂質 13.0g

〔献立例〕

- ご飯
- 具だくさん汁
- ハンペンサンドフライ
- 人参サラダ
- ほうれん草柚子香和え
- りんご
- Newヤクルト

取材協力: 埼玉西ヤクルト販売株式会社



新しい調理システムで  
おいしく安全な食事を  
提供しています。

(写真右から)  
施設長 竹山 大二郎  
管理栄養士 木島 康  
副施設長 北村 謙司  
調理スタッフ 佐野 恵美  
調理スタッフ 齊藤 政二



給食の  
ポイント

4月に開所した新しい施設です。給食は、オリジナルの完全調理品を「再加熱カート」によって温めてから提供しています。そうすることで調理スタッフの早朝出勤が無くなり、現場の負担軽減や人員確保の問題解決につながりました。

このように新しい調理システムを活用することで日々の課題に取り組みながら、ご入居者さまへおいしく安全な食事を提供しています。



再加熱カートなどのシステムを導入することで、  
厨房での調理は少なくなっています。

この日のランチメニュー

- ご飯
- かまぼこと青梗菜のスープ
- かに玉
- 大根と竹輪の煮物
- 3色ナムル
- ソフール元気ヨーグルト

朝食やおやつに「Newヤクルト」  
などを取り入れ、おなかの調子を  
整えることに気を付けています。

栄養価 (献立)

エネルギー	561kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	12.0g

取材協力: 神奈川県東部ヤクルト販売株式会社



味噌の香ばしい香りと照りが  
食欲をそそる一品です。

管理栄養士 大山 李紗

とん漬け

とん漬けは神奈川県の名物料理です。豚肉は疲労回復の助けとなるたんぱく質やビタミンB1を多く含みます。焼くと硬くなってしまう豚肉ですが、味噌に漬け込むことでやわらかくなります。

おすすめ  
の一品



材料・分量

豚肩ロース	70g
味噌	6g
みりん	3g
砂糖	3g
はちみつ	2g
しょうが	0.5g
にんにく	0.5g

作り方

- ①調味料を合わせたものに豚肩ロースを2時間漬け、下味をつける。
- ②スチームコンベクションオーブンのコンビモードで、170度で15分焼く。



栄養価 (一品)

エネルギー	215kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	13.8g

【献立例】

- ご飯
- すまし汁
- とん漬け
- 根菜の煮物
- ジョア プレーン

取材協力: 厚木ヤクルト販売株式会社

Column

冬は、「免疫力」と「おなかの調子」を意識しよう!

風邪、インフルエンザが流行する季節が今年もやってきました。それらを予防するためにはもちろん、「免疫力」を高めておくことが大切。そのためのポイントは、「きちんと食事をとる」「ストレス

をためない」「質の良い睡眠」「適度な運動」などなど。そして、これらの習慣は、「おなかの調子」を整えておくためにも大事な要素です。加えて、「良い乳酸菌」を毎日摂取して腸内環境を整え、寒さ厳しいこの時季を元気に乗り切りましょう!

