

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。

東京都 東村山市

■ 社会福祉法人 三篠会 特別養護老人ホームさくらテラス青葉町
養護老人ホームさくらコート青葉町



利用者さまの毎日に
彩りを添えられるよう
努力しています。

管理栄養士 多久和 早也香



この日のランチメニュー

- ご飯
- 真鯛のかぶら蒸し
- 大根なます
- すまし汁
- おしるこ
- ヤクルト400

栄養価(献立)

エネルギー	543kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	7.6g



毎月1回、季節に合わせて手作りのデザートを作っています。実際に利用者さまの目の前で調理員が盛りつけすることで、特別なおやつを楽しんでいただいています。

取材協力:東京ヤクルト販売株式会社

献立のポイント

当施設の厨房では、「特別養護老人ホーム」と「養護老人ホーム」の、2施設分の食事を調理しています。多くの方が入所されており、利用者さま一人ひとり、嚥下状態や活動レベルが異なります。そのため、同じメニューでも調理法や材料を工夫し、すべての方に安全で満足していただける食事提供に励んでいます。

また、日々の生活に彩りを添えられるよう行事食やイベント食にも力を入れています。特に、毎月1回提供する手作りのケーキはたくさんの皆さまに好評です。時には、利用者さまの前で行事食などを実演調理することもあります。

埼玉県 本庄市

■ 医療法人 本庄福島病院
本庄総合病院



もち米100%の赤飯を蒸して
提供しています。

管理栄養士 新井 智(左)
管理栄養士 太田 千尋(中央)
日清医療食品株式会社 北関東支店
和田山 光愛(右)

赤飯(もち米100%)

おすすめ
の一品

毎月1回、赤飯を提供しており、誕生日の患者さまにはバースデーカードを添えています。当院の赤飯は、最近では珍しい「もち米100%」で、蒸して作るのが特徴です。さらに、汁物をすまし汁にすることで、赤飯の風味をより感じていただけるよう工夫しています。手間がかかっている分、満足していただける一品となっています。

材料・分量

もち米 90g
ささげ 5g
ごま塩 0.2g

作り方

- ① ささげをかためにゆで、煮汁とささげに分ける。
- ② もち米を研ぐ。
- ③ ②のもち米を①の煮汁に浸す。
- ④ 2時間経ったら、ささげを入れて蒸す。
- ⑤ 時々ふり水をし、かたさの調節をする。



栄養価(一品)

エネルギー	340kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	1.0g
食塩相当量	0.1g

【献立例】

- 赤飯
- すまし汁
- かれのい七味焼き
- 肉づめいなり
- レアチーズケーキ
- Newヤクルト



取材協力:埼玉北部ヤクルト販売株式会社

千葉県 市川市

■ 社会福祉法人 千葉ベタニヤホーム 国府台保育園



鉄分&カルシウムがしっかり摂れる、
人気のおやつです。

栄養士 堀之内 友香 (前列左)
管理栄養士 山下 実雪 (前列右)
調理師 宮内 昌子 (後列左)
栄養士 小森 奈穂子 (後列右)

ごまチーズトースト

食事で不足しやすい鉄分、カルシウムが摂れて、子どもたちも喜んで食べるおやつです。しらす干しや青のりを入れると鉄分、カルシウムの量がさらにアップします。パンの種類や焼き方を変えることで、いろいろな食感が楽しめます。

材料・分量

食パン(6枚切り 1/2) — 30g
すりごま — 3g
粉チーズ — 3g
マヨネーズ — 10g

作り方

- ①すりごま、粉チーズ、マヨネーズを混ぜ合わせ、パンに塗って天板に並べる。
- ②スチームコンベクションオープンのメニューから「トースト」を選んで焼く。

◎ごまやチーズの味をもっと出したい場合は、マヨネーズの量を少なくしてください。
脂質を少し減らすことができます。

おすすめ
の一品



栄養価(一品)

エネルギー	179kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	11.3g
カルシウム	84mg
鉄	0.5mg

【献立例】

- ごまチーズトースト
- ポークビーンズ(写真に入っていない)
- バナナ(写真に入っていない)
- ジョア ストロベリー(終売品)

取材協力:千葉県ヤクルト販売株式会社

東京都 多摩市

■ 西洋フード・コンパスグループ株式会社
朝日生命店



健康志向に応える
バランスのよいランチを
提供しています。

管理栄養士 稲富 結衣(中央)
調理スタッフ(以下4名)
原田 美友紀(左端)
オウンヒ(左から2人目)
堤 美由樹(右から2人目)
大畑 順子(右端)

献立の
ポイント

当食堂には、健康志向のお客さまが多いため、女子栄養大学監修の「バランスランチ」が人気となっています。

当日の「ポークソテーバーベキューソース」のセットは、野菜を220g使用。1日の摂取目安量(350g)の半分以上を摂れる、ボリュームたっぷりのメニューです。さらに、バランスよく食事を選んでいただけるよう、数種類の小鉢やサラダバーも提供しております。

お客さまの健康増進を第一に考え、「毎日通いたい!」と思っただけのようなメニュー作りを日々心がけています。



この日のランチメニュー

- 麦ご飯
- もやしとにらの味噌汁
- ポークソテー バーベキューソース
- ほうれん草とにんじんの煮浸し

栄養価(献立)

エネルギー	567kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	18.1g
食物繊維	8.5g
食塩相当量	2.9g



健康の維持・増進につながるよう、「Newヤクルト」をおすすめしています!

取材協力:西都ヤクルト販売株式会社

Column ストレスはおなかから解消できる!?

春は、環境的な変化が大きく、いろいろとストレスを溜め込みやすい時季。精神的に疲れたとき、お通じが滞ったり下したりして、さらに気分が憂鬱になる…こんな経験はありませんか?そのような、脳(心)と腸の関係を「脳腸相関」と呼びます。脳と腸は、自律神経を介してつながっており、最近では、腸内の「良い菌」を増やすことでストレスを軽減する研究も続けられています。さあ、おなかの調子を整えて、すがすがしい季節を楽しみましょう!

