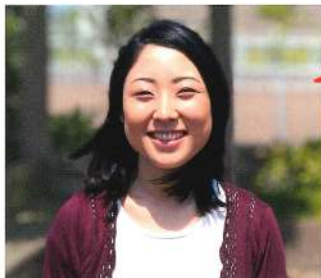


ランチライフ首都圏版

●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。

千葉県 松戸市

■ 社会福祉法人 聖隷福祉事業団 松戸愛光園



管理栄養士
西澤 愛雅

栄養で、見た目で、元気の回復につながる一品です。

カレーのラビゴットソース

おすすめ
の一品



ラビゴットはフランス語で「元気を回復させる」という意味♪
野菜をみじん切りにするため種類を豊富に使い、さっぱりと酸味のあるソースです。彩りや食感が楽しく、利用者さまの元気につながるようにと想いを込めた一品です。

材料・分量

カレー	60g
塩・こしょう	各少々
薄力粉(小麦粉で代用可)	8g
揚げ油	適量
酢	20g
しょうゆ	7g
砂糖	10g
塩	0.5g
トマト・玉ねぎ・パプリカ	各10g
パセリ	少々

作り方

- ①カレーに塩、こしょうで下味をつける。
- ②野菜はみじん切りにし、調味料と混ぜ合わせる。
- ③カレーに薄力粉をまぶし、揚げる。
- ④③に②のソースをかけて完成。

◎ソースは温かくても、冷たくてもおいしく召し上がれますのでお好みで♪



栄養価(一品)

エネルギー	292kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	19.3g

【献立例】

- ご飯 ●コンソメスープ
- カレーのラビゴットソース
- ほうれん草とベーコンのソテー
- いちごと黄桃のミルク寒天
- Newヤクルト

取材協力:千葉県ヤクルト販売株式会社

埼玉県 鴻巣市

■ 介護老人保健施設 鴻巣フラワーパレス



ご高齢の方でも食べやすい“やわらかめ”のおこわです。

管理栄養士 福田 桂子(右)
管理栄養士 加藤 尚子(左)

ホタテと枝豆のおこわ

おすすめ
の一品



当施設は、60歳代から90歳代まで、幅広い年齢層の方々が利用し、嚥下状態や、身体機能によって、複数の形態の食事を提供しています。この献立は当施設の利用者さまに合わせ、やわらかめに仕上げました。

材料・分量

もち米	60g
ホタテ貝柱フレーク缶	15g
にんじん	3g
芽ひじき(乾燥)	0.2g
枝豆(正味)	10g
みりん	3g
しょうゆ	3g
塩	0.4g
水	30g

作り方

- ①もち米は、1時間位浸水し、水をきって20分蒸す。
- ②にんじん、芽ひじき、枝豆はそれぞれゆでておく。ホタテ缶は汁をきっておく。(後で使用)
- ③調味料、汁、水を煮立たせ、蒸したもち米に、煮含ませる。
- ④②の具を加え、再度、15~20分蒸す。

おこわには具を後から加えることで、多種多様な食形態に対応できます。



栄養価(一品)

エネルギー	252kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	0.6g
葉酸	42μg
食物繊維	1.2g

【献立例】

- ホタテと枝豆のおこわ
- キャベツのすまし汁
- 鮭のマリネ
- じゃが芋のたらこ和え
- ソフール プレーン

取材協力:かぞヤクルト販売株式会社

東京都 小平市

■ 小平中央リハビリテーション病院

ていねいに手作りした、
大好評のロールキャベツ!!



写真左から
管理栄養士 飯島 菜里
管理栄養士 倉富 圭
管理栄養士 西條 紗季
管理栄養士 岩屋 千春

ロールキャベツの トマト煮込み

おすすめ
の一品



じっくり煮込んでスープがよく染みたロールキャベツは患者さまからも大好評! 手のかかるメニューですが、患者さまの笑顔のために一つひとつ手作りにしています。調理担当スタッフの気合いが入る一品です。

材料・分量

キャベツ 100g
挽肉(ささみ) 70g
玉ねぎ 30g
鶏卵 5g
パン粉 3g
塩 0.3g
こしょう 0.02g
ダイストマト缶 25g
グラニューait(コンソメ) 1.6g

作り方

- 1 キャベツは大きい葉のまま下ゆでをする。
- 2 挽肉、玉ねぎ、鶏卵、パン粉、塩、こしょうを混ぜ合わせ、肉だねを作る。
- 3 肉だねを俵型に成形してキャベツで巻き、巻き終わりに楊枝を刺す。
- 4 ③をダイストマト缶とグラニューaitで味が染みるまで煮込む。

ロールキャベツは盛つけ時に楊枝を外して提供しています。



栄養価(一品)

エネルギー 142kcal
たんぱく質 20.2g
脂質 1.9g
食塩相当量 1.1g

〔献立例〕

- ご飯
- ロールキャベツのトマト煮込み
- ブロッコリーのチーズサラダ
- スイートポテトオレンジ
- ソフール ストロベリー

取材協力: 東京ヤクルト販売株式会社

東京都 町田市

■ ゼルビア × キッチン

サッカー選手向けの食事を
一般のお客さまにも提供しています。



管理栄養士
井上 祐子

この日のランチメニュー

- ご飯
- チュフタ(セルビア料理のミートボール)
- ほうれん草白和え
- スパニッシュオムレツ ●オレンジ
- ジョア 1日分のカルシウム&ビタミンD ストロベリー

スポーツチームならではの
栄養アシストを考慮した
お子さま向けのメニューです。

献立の ポイント

当店はサッカー選手、アカデミー選手、一般のお客さまが利用できる飲食店です。サッカー選手も愛食する料理を、お子さまも食べやすいようにワンプレートに盛りつけています。

バランスに配慮した食事を心がけていても、可食量の限られたお子さまはカルシウム等が不足しがちになります。そのため、プラスアルファの栄養補給ができるよう、今回の献立は「ジョア」をセットにしています。



栄養価(献立)

エネルギー 464kcal
たんぱく質 20.7g
炭水化物 59.3g
ビタミンD 5.5μg
カルシウム 742mg



お近くにお越しの際はぜひ
お立ち寄りください!

取材協力: 神奈川東部ヤクルト販売株式会社

Column 腸は人体最大の免疫器官!

私たちの「腸」には、3つの役割があるといわれています。1つ目は、食べたものを消化して、その栄養素を吸収する役割。2つ目は、栄養素が吸収された内容物を便として排出する役割。そして最後に、「免疫器官」としての役割です。なぜ、腸が免疫器官なのでしょう? それは、腸は食べ物などと一緒に、ウイルスや細菌

なども侵入しやすい場所だから。そのため、腸は「腸管免疫」という独自の免疫の仕組みを備えて、それらの病原体から体を守っています。そして、腸内には全身の半数以上の免疫細胞が集中しています。つまり腸は「人体最大の免疫器官」なのです。

