



# 献立



済生会今治老人保健施設希望の園 デイケア常菜

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	1	2	3	4
			サワラの梅生姜煮 和え物 ポテトサラダ ブロッカ (ピーチ)	豆腐団子煮 野菜コンソメ煮 青菜の炒め煮 ストロベリームース	鯛のしぐれ煮 きしめん 焼きなす ピーチゼリー	魚中華蒸し サツマ芋の甘煮 酢の物 プリン
			エネルギー 622kcal たんぱく質 28.3g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 545kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 462kcal たんぱく質 21.4g 脂質 5.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 518kcal たんぱく質 18.3g 脂質 4.1g 食塩相当量 1.9g
5	6	7	8	9	10	11
	おでん煮 にゅうめん 野菜のくず煮 ブロッカゼリー	鮭のポトフ きしめん 和え物 七タデザート	にゅうめん 煮魚 煮浸し ストロベリームース	鮭のタルタルソース 大根のくず煮 酢物 ヨーグルト	魚のパン粉焼き トマトと卵の炒め物 サラダ やわらか水ようかん	シラス入りだし巻き卵 炒り豆腐 カリフラワー梅肉和え ブロッカゼリー
	エネルギー 610kcal たんぱく質 30.4g 脂質 12.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 514kcal たんぱく質 23.4g 脂質 5.2g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 488kcal たんぱく質 21.0g 脂質 7.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 612kcal たんぱく質 28.6g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 576kcal たんぱく質 24.6g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 553kcal たんぱく質 26.9g 脂質 11.4g 食塩相当量 2.4g
12	13	14	15	16	17	18
	豆腐のおとし揚げ 煮込みうどん 和え物 ブロッカゼリー	鮭の塩焼き きしめん ホウレン草煮浸し リンゴコンポート	麻婆豆腐風 にゅうめん 茄子の味噌煮 ストロベリームース	かき揚げ 炒り煮 ゴマ和え 抹茶プリン	ミンチカツ きしめん 茄子の煮浸し リンゴのコンポート	ビーフシチュー フレンチサラダ 野菜スクランブル ストロベリームース
	エネルギー 596kcal たんぱく質 27.4g 脂質 10.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 450kcal たんぱく質 23.8g 脂質 4.5g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 642kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 673kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 672kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.2g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 632kcal たんぱく質 19.0g 脂質 23.1g 食塩相当量 2.8g
19	20	21	22	23	24	25
	ミートボール スープ煮 春雨酢物 ブロッカ(ピーチ)	あんかけ豆腐 煮込みうどん ホウレン草和え物 プリン	ぎせい豆腐 にゅうめん みぞれ酢和え 抹茶プリン	揚げだし豆腐 焼きなす 酢物 やわらか水ようかん	かに玉風 きしめん 南瓜そぼろ煮 プリン	にゅうめん ホキの燻製風 エビとほうれん草の煮浸し ブロッカ (グレープ)
	エネルギー 754kcal たんぱく質 25.9g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.1g 脂質 12.96g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 570kcal たんぱく質 25.5g 脂質 9.6g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 591kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 637kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 484kcal たんぱく質 29.0g 脂質 2.1g 食塩相当量 3.3g
26	27	28	29	30	31	1
	揚げおろし煮魚 にゅうめん キャベツの柔らか煮 ブロッカゼリー	チキンカレー 南瓜煮 リンゴコンポート	サワラの梅生姜煮 和え物 ポテトサラダ ブロッカ (ピーチ)	豆腐団子煮 野菜コンソメ煮 青菜の炒め煮 ストロベリームース	鯛のしぐれ煮 きしめん 焼きなす ピーチゼリー	
	エネルギー 637kcal たんぱく質 26.0g 脂質 13.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 670kcal たんぱく質 21.9g 脂質 12.6g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 622kcal たんぱく質 28.3g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 545kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 462kcal たんぱく質 21.4g 脂質 5.6g 食塩相当量 2.5g	

## フランス料理ってどんな料理？

フランス料理は、中華料理、トルコ料理と並ぶ「世界三大料理」の1つといわれていて世界中で親しまれている料理です。



14世紀頃のフランスの宮廷料理が起源とされていますが、大きな変化を遂げたのが16世紀です。この時期にフランス王家にイタリアの貴族が嫁いだことでイタリア料理が宮廷にもたらされ大きな影響を受けました。それまで素材を焼くだけだった料理から香辛料やソースを使用した料理に変わり、ナイフとフォークを使う食事作法が一般的になりました。その後、宮廷料理人達がクオリティを高め、独自に発展し現代のような上品で繊細な料理が確立していきました。

## ～フランス料理の魅力～

### 【多彩なソース】

滑らかでクリーミーなソースが料理の幅を広げ、風味を引き立て、見た目美しくしてくれます。

### 【旬の素材を厳選】

季節感を重視した、その時期に一番美味しいものを使い、素材の味と風味を最大限に生かします。

### 【コース料理】

コース料理の文化が発達しており、前菜、スープ、魚料理、肉料理、デザート順で食事を楽しむスタイルが一般的です。

## フランス料理の簡単レシピ ～白身魚のポワレ～



- ・タラ・・・2切れ
- ・塩こしょう・・・少々
- ・薄力粉・・・適量
- ・オリーブオイル・・・大さじ1
- ・白ワイン・・・大さじ2

①タラは両面に塩こしょうをふる。皮目に薄力粉をまぶす。

②フライパンにオリーブオイルを入れ、タラの皮目を下にして並べ入れ、弱火で熱する。

③フライ返しで軽く押さえながら皮に焼き色がついてカリッとし、身の色が変わるまで8～10分焼く。

④上下を返し、白ワインを加える。ふたをし、火が通るまで2～3分蒸し焼きにする。

管理栄養士 下園啓太