

「おいしい」という笑顔のために 

2019

2月
如月

第153号

II

今月の献立

今月のご当地メニュー

〈岡山県〉

えびめし

〈福島県〉

すいとん



今月の表紙



久 → 金子 久子 さま

う → 相馬 梅子 さま

あ → 佐藤 彰子 さま

の → 石丸 延子 さま

そんぽの家S 練馬土支田
(東京都練馬区)



SOMPOケアフーズ

1

金

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○じゃが芋煮
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○おでん○豚バラねぎ塩炒め
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○アジの塩焼き○揚げとインゲンのそぼろあん
○汁物○ご飯

熱量 1,324kcal たんぱく質 52.0g 脂質 23.4g
炭水化物 217.1g 塩分 8.7g



5

火

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○カレーライス○蒸し鶏のサラダ
○マンゴープリン
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん
○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,524kcal たんぱく質 43.7g 脂質 35.8g
炭水化物 248.6g 塩分 8.6g



2

土

- 朝 ○四目厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○鶏肉の利休煮○もずく○白菜の煮浸し
○汁物○ご飯
- 夕 ○貝たくさん豚汁○チキンカツ
○小松菜の彩り和え○ご飯

熱量 1,430kcal たんぱく質 43.4g 脂質 39.7g
炭水化物 214.3g 塩分 7.8g



6

水

- 朝 ○チーズオムレツ○ほうれん草とコーンの
バター炒め○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○サケの塩焼き○レバー和風煮込み
○いんげんのごま和え○汁物○梅しそご飯
- 夕 ○豚キムチ○かに大根○汁物○ご飯

熱量 1,453kcal たんぱく質 50.3g 脂質 45.7g
炭水化物 203.3g 塩分 10.0g



3

日

- 朝 ○ボイルウインナー○コールスロー○汁物
○パン○牛乳
- 昼 ○節分寿司盛合せ○イワシゆず味噌煮
○きんとき豆○汁物
- 夕 ○照り焼きチキン○牛蒡と蓮根のそぼろあん
○汁物○ご飯

熱量 1,470kcal たんぱく質 54.2g 脂質 44.5g
炭水化物 206.5g 塩分 11.3g



7

木

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○チキン南蛮○じゃが芋ベーコン炒め
○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯
- 夕 ○牛すき煮○なすのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,473kcal たんぱく質 42.4g 脂質 35.7g
炭水化物 236.6g 塩分 10.2g



4

月

- 朝 ○目玉焼き○切干大根とワカメの煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○メンチカツ○竹輪とこんにゃくの炒り煮
○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○赤魚の煮付け○肉じゃが春雨○汁物
○ご飯

熱量 1,485kcal たんぱく質 43.9g 脂質 33.4g
炭水化物 245.0g 塩分 9.1g



8

金

何月のご当地
メニュー

岡山県

昼食



見た目と違い、ほんのり甘く
マイルドな香ばしさ。

えびめし

岡山県のローカル食として人気です。ピラフの一種で、ウスターソース、デミグラスソース、トマトペーストなどをベースにした「えびめしソース」をご飯に絡め、錦糸卵、えび、グリーンピースをトッピングしています。

- 朝 ○ウインナー玉子巻○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○岡山県 えびめし○豆腐つくね団子
○人参とワカメのごま酢和え○汁物
- 夕 ○豚バラ焼肉○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,457kcal
たんぱく質 45.5g
脂質 37.6g
炭水化物 225.9g
塩分 8.1g

9

土

- 朝 ○野菜の五目煮○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○サバの煮付け○豚肉と菜の花のゴマ煮
○オクラとひじきの柚子風味○汁物○ご飯
- 夕 ○肉団子○ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,484kcal たんぱく質 49.9g 脂質 39.2g
炭水化物 221.6g 塩分 8.2g



昼食



夕食

11

月

- 朝 ○筑前煮○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚丼○キャベツとベーコンの蒸し物
○もずく○汁物
- 夕 ○クリームシチュー○ポテトコロッケ
○ハムサラダ○ご飯

熱量 1,453kcal たんぱく質 43.2g 脂質 34.8g
炭水化物 231.2g 塩分 10.6g



昼食



夕食

12

火

- 朝 ○温泉卵○豆ひじき○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○カレーの味噌煮○南瓜煮○生湯葉○汁物
○ご飯
- 夕 ○デミグラスハンバーグ
○カリフラワーの和風マリネ○汁物○ご飯

熱量 1,381kcal たんぱく質 54.4g 脂質 29.7g
炭水化物 216.0g 塩分 8.1g



昼食



夕食

13

水

- 朝 ○ポークビーンズ○スパゲティサラダ
○汁物○パン○コーヒーマル
- 昼 ○炒飯○揚げえびしゅうまい
○ほうれん草ナムル○汁物
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○なすの田舎煮
○汁物○ご飯

熱量 1,510kcal たんぱく質 37.2g 脂質 47.4g
炭水化物 226.3g 塩分 10.3g



昼食



夕食

14

木

- 朝 ○サケの塩焼き○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○卵の花○ふきの煮物
○汁物○ご飯
- 夕 ○アンサンブルエッグ○豚ロースのマリネ
○汁物○ご飯

熱量 1,538kcal たんぱく質 40.5g 脂質 46.5g
炭水化物 228.5g 塩分 9.2g



昼食



夕食

10

日

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○かぼちゃの洋風煮○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○肉じゃが○かぶとカニカマの和風煮
○きのこの白和え○汁物○ご飯
- 夕 ○赤魚の西京焼き○ちくわと昆布の煮物
○汁物○ご飯

熱量 1,404kcal たんぱく質 47.9g 脂質 35.5g
炭水化物 218.6g 塩分 9.6g



昼食



夕食

15

金

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○焼きなす
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○ナポリタン○鶏肉のミルク煮
○彩りピクルス○汁物
- 夕 ○サンマの蒲焼○野菜の中華煮○汁物
○ご飯

熱量 1,305kcal たんぱく質 45.2g 脂質 31.2g
炭水化物 203.0g 塩分 8.7g



16

土

- 朝 ○キャベツとヤングコーン炒め○切昆布大豆
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○豆腐の肉味噌かけ○三杯酢和え
○筍の土佐煮○汁物○ご飯
- 夕 ○豚肉の生姜煮○さつま芋甘辛煮○汁物
○ご飯

熱量 1,474kcal たんぱく質 44.6g 脂質 36.7g
炭水化物 231.5g 塩分 7.8g



17

日

- 朝 ○ベーコンエッグ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○サバの味噌煮○豚挽肉とキャベツのカレー炒め
○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯
- 夕 ○牛しぐれ煮○白菜の煮浸し○汁物○ご飯

熱量 1,687kcal たんぱく質 56.9g 脂質 61.0g
炭水化物 217.3g 塩分 10.4g



18

月

- 朝 ○ボイルウインナー○ひじき煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し
○きんとき豆○汁物
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん
○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,391kcal たんぱく質 43.2g 脂質 27.3g
炭水化物 235.4g 塩分 10.7g



19

火

- 朝 ○温奴○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○大豆のじゃこ煮
○大根なます○汁物○ご飯
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○ほうれん草干し
エビ和え○汁物○辛子めんたいご飯

熱量 1,401kcal たんぱく質 44.6g 脂質 34.5g
炭水化物 220.2g 塩分 8.8g



20

水

毎月のご当地
メニュー

福島県



だしのおいしい旨味が
凝縮されたすいとんです。

すいとん

すいとん(水団)とは、小麦粉の生地を手でちぎったり丸めたりして小さな塊にし、汁で煮込んだものです。福島県檜葉町では「ならはのすいとん研究会」を発足するなど、ご当地料理として広く愛されています。

- 朝 ○スクランブルエッグ○クリームパスタ○汁物
○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○福島県 すいとん○野菜ちぎり天
○カリフラワーのおかか和え○ご飯
- 夕 ○豚じゃが○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯



熱量 1,528kcal
たんぱく質 47.6g
脂質 37.0g
炭水化物 246.8g
塩分 9.6g

21

木

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○豆腐と白菜の
煮浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○もやしのナムル
○汁物○ご飯
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○レンコンの南部煮
○汁物○ご飯

熱量 1,314kcal たんぱく質 46.0g 脂質 22.3g
炭水化物 222.4g 塩分 9.4g



22

金

- 朝 ○大豆の五目煮○いんげんのごま和え
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○ビーフカレー○サラダ○レモンゼリー
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○玉子豆腐
○汁物○ご飯

熱量 1,417kcal たんぱく質 37.3g 脂質 27.9g
炭水化物 249.4g 塩分 9.7g



26

火

- 朝 ○温泉卵○切干大根とワカメの煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○肉うどん○枝豆しんじょ○ほうれん草と
ツナの和え物○みかんシロップ漬け
- 夕 ○チキンステーキ○グラタン○汁物○ご飯

熱量 1,452kcal たんぱく質 50.5g 脂質 34.8g
炭水化物 229.0g 塩分 11.1g



23

土

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○大根の甘辛煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○ひめ高野煮
○キャベツの酢の物○汁物○ご飯
- 夕 ○カレーの煮付け○青菜とカニカマのお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,363kcal たんぱく質 52.4g 脂質 28.3g
炭水化物 215.5g 塩分 8.7g



27

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○キャベツの
コンソメ煮○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○穴子丼○えびと竹の子の玉子とじ
○なすの田舎煮○汁物
- 夕 ○豚の生姜焼き○白菜の三杯酢和え
○汁物○ご飯

熱量 1,582kcal たんぱく質 50.3g 脂質 51.4g
炭水化物 223.4g 塩分 8.8g



24

日

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー
○トマトペンネ○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○肉豆腐○大根の旨煮○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯
- 夕 ○エビチリ○野菜の中華煮○汁物○ご飯

熱量 1,484kcal たんぱく質 45.2g 脂質 46.4g
炭水化物 214.6g 塩分 10.8g



28

木

- 朝 ○厚焼き玉子○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○チーズインハンバーグ○ジャーマンポテト
○野菜のマリネ○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの照り焼き○春雨と鶏肉の和え物
○汁物○ご飯

熱量 1,514kcal たんぱく質 48.6g 脂質 43.8g
炭水化物 220.8g 塩分 8.3g



25

月

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○焼きなす
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○大豆のコンソメ煮
○かに風味サラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○サケの塩焼き○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○鶏めし

熱量 1,297kcal たんぱく質 46.8g 脂質 24.2g
炭水化物 215.7g 塩分 10.1g





あとがき

1年で一番寒いのが1月下旬から2月上旬と言われています。寒い時期にこたつに入って食べたいものと言えば、みかんではないでしょうか。

みかんの代表的な産地は和歌山県・愛媛県・静岡県などがあります。冬に旬を迎えるみかんはビタミン類と繊維質が多く含まれています。ビタミンCが豊富に含まれるみかんは風邪予防にも役立ちます。

みかんは横から見た時に平らで、橙色が濃く、表面がしっとりとして、ヘタの切り口が小さいものが多いと言われています。ぜひ、参考にしてみてください。

