

「おいしい」という笑顔のために 

2019

3月
弥生

第154号

II

今月の献立

今月のご当地メニュー

〈秋田県〉

大館風鶏めし

〈三重県〉

てこね寿司



今月の表紙

▼
花洲 恵子 さま

そんぽの家 大和
(神奈川県大和市渋谷)

1996.10.9 469才菊



SOMPOケアフーズ

1

金

- 朝 ○田舎煮○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 昼 ○鶏つくねの野菜添え○かに大根○もずく
○汁物○ご飯
- 夕 ○ポークソテー○レンコンサラダ○汁物
○ご飯

熱量 1,394kcal たんぱく質 42.0g 脂質 28.7g
炭水化物 232.9g 塩分 9.6g



4

月

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○切干大根煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ハヤシライス○蒸し鶏のサラダ
○杏仁豆腐
- 夕 ○おでん○豚バラねぎ塩炒め○汁物○ご飯

熱量 1,508kcal たんぱく質 43.8g 脂質 38.8g
炭水化物 237.6g 塩分 9.4g



2

土

- 朝 ○ウインナー玉子巻○金平ごぼう○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○カレーの煮付け○豚肉のさっと煮○生湯葉
○汁物○ご飯
- 夕 ○チキン南蛮○じゃが芋クリーム煮○汁物
○ご飯

熱量 1,438kcal たんぱく質 46.9g 脂質 32.9g
炭水化物 231.3g 塩分 8.9g



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 ○たらのピカタ○キャベツとヤングコーン炒め
○彩りピクルス○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○きのこの白和え
○汁物○ご飯

熱量 1,238kcal たんぱく質 42.6g 脂質 19.2g
炭水化物 217.5g 塩分 6.9g



3

日

- 朝 ○ポークビーンズ○スパゲティサラダ○汁物
○パン○牛乳
- 昼 ○さくら寿司○茶碗蒸し○きんとき豆
○汁物
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯

熱量 1,662kcal たんぱく質 60.2g 脂質 59.3g
炭水化物 211.8g 塩分 10.7g



6

水

- 朝 ○ボイルウインナー○野菜のトマト煮○汁物
○パン○コーヒーマル
- 昼 ○焼きそば○野菜ちぎり天
○長芋とワカメのごま酢和え○汁物
- 夕 ○赤魚の塩焼き○里芋の鶏そぼろ○汁物
○ご飯

熱量 1,433kcal たんぱく質 52.2g 脂質 45.9g
炭水化物 198.8g 塩分 11.8g

3日
昼食

さくら寿司

国産の桜を使用しご飯に混ぜ込んでいます。
花びらの色、葉の香りをそのまま活かした
春らしい散らし寿司です。 ぜひご賞味ください。



7

木

10月のご当地
メニュー

秋田県

昼食



甘辛く柔らかい鶏肉とご飯が
絡んだ絶品の味をご堪能ください。

大館風鶏めし

「東北の駅百選」に選ばれた秋田県大館駅の駅弁である鶏めし。ご飯の上にのせた鶏肉の甘辛煮、そのうまみと醤油が適度にご飯に染みこむことでさらにうまみが増しています。全国各地の駅弁フェアでも人気の一品です。

朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼 ○秋田県 大館風鶏めし○カリフラワーの和風マリネ
○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物

夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,416kcal
たんぱく質 49.1g
脂質 32.5g
炭水化物 226.2g
塩分 11.2g

8

金

朝 ○キャベツとベーコンのチャンプルー
○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯○ヨーグルト

昼 ○コロッケ盛り合せ○筍の土佐煮
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯

夕 ○サワラの柚子味噌焼き○三杯酢和え
○汁物○ご飯

熱量 1,546kcal たんぱく質 40.7g 脂質 40.3g
炭水化物 246.1g 塩分 8.8g

昼食



夕食



9

土

朝 ○野菜の五目煮○いんげんのごま和え
○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
○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯

夕 ○牛バラ焼肉炒め○じゃが芋煮○汁物
○ご飯

熱量 1,417kcal たんぱく質 42.9g 脂質 35.9g
炭水化物 222.6g 塩分 8.3g

昼食



夕食



10

日

朝 ○目玉焼き○トマトペンネ○汁物○パン
○牛乳

昼 ○サバの照り焼き○春雨と鶏肉の和え物
○ブロッコリーお浸し○汁物○ご飯

夕 ○貝たくさん豚汁○お魚キャベツメンチ
○彩り紅あずま○若菜ご飯

熱量 1,660kcal たんぱく質 54.0g 脂質 55.1g
炭水化物 227.8g 塩分 8.8g

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 ○きつねうどん○枝豆しんじょ
○ほうれん草とツナの和え物○マンゴープリン

夕 ○鶏のあぶり焼き○山菜みぞれ和え○汁物
○ご飯

熱量 1,279kcal たんぱく質 42.7g 脂質 24.2g
炭水化物 215.8g 塩分 11.1g

昼食



夕食



12

火

朝 ○大根のそぼろ煮○切昆布大豆○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料

昼 ○海鮮散らし寿司○豚肉とゆりねの玉子とじ
○なすの田舎煮○汁物

夕 ○牛しぐれ煮○クワイとワカメの酢の物
○汁物○ご飯

熱量 1,506kcal たんぱく質 48.9g 脂質 33.7g
炭水化物 241.5g 塩分 10.3g

昼食



夕食



13

水

朝 ○チーズオムレツ○マカロニサラダ
○汁物○パン○コーヒーマル

昼 ○アジフライ○大根なます○ふき土佐煮
○汁物○ご飯

夕 ○豚じゃが○絹揚げとオクラのそぼろあん
○汁物○ご飯

熱量 1,615kcal たんぱく質 43.8g 脂質 51.4g
炭水化物 237.2g 塩分 9.7g

昼食



夕食



14

木

- 朝 ○サケの塩焼き○切干大根とワカメの煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○照焼きハンバーグ○小松菜の彩り和え
○じゃがバター○汁物○ご飯
- 夕 ○親子煮○五目豆腐揚げ○汁物○ご飯

熱量 1,588kcal たんぱく質 54.2g 脂質 42.8g
炭水化物 237.1g 塩分 9.8g

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 ○酢豚○野菜の中華煮○もやしのナムル
○汁物○ご飯
- 夕 ○サンマの蒲焼○大根のゆず味噌煮○汁物
○ご飯

熱量 1,416kcal たんぱく質 46.9g 脂質 30.7g
炭水化物 227.6g 塩分 8.5g

昼食



夕食



16

土

- 朝 ○温泉卵○豆ひじき○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○牛丼○キャベツの酢の物○南瓜煮○汁物
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,534kcal たんぱく質 53.6g 脂質 43.5g
炭水化物 220.5g 塩分 10.1g

昼食



夕食



17

日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○ポテトサラダ
○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○鶏唐揚げの和風あんかけ○大根とカニの中華煮
○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯
- 夕 ○豚バラ焼肉○もずく○汁物○ご飯

熱量 1,515kcal たんぱく質 45.9g 脂質 53.9g
炭水化物 205.7g 塩分 9.7g

昼食



夕食



18

月

昼食



醤油タレに漬け込んだ、マグロと
ずし飯の相性が楽しめます。

今月のご当地
メニュー

三重県

てこね寿司

農林水産省選定「農山漁村の郷土料理百選」に選出。赤身の
魚に醤油などで作ったタレを漬け込み、酢飯と合わせたお寿
司です。漁のさなかの食事として、獲った魚をぶつ切りにし調
味料とご飯を手で混ぜて食べたのが発祥です。

- 朝 ○温奴○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○三重県 てこね寿司○根菜の海老そぼろあん
○オクラとひじきの柚子風味○汁物
- 夕 ○アンサンプルエッグ○鶏肉のミルク煮○汁物
○ご飯

夕食



熱量 1,268kcal
たんぱく質 50.1g
脂質 18.4g
炭水化物 218.1g
塩分 10.2g

19

火

- 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 ○醤油ラーメン○しゅうまい○青菜と
カニカマのお浸し○アロエシロップ漬け
- 夕 ○サワラの照り焼き○さつま芋の彩り煮
○汁物○ご飯

熱量 1,332kcal たんぱく質 48.9g 脂質 26.7g
炭水化物 216.6g 塩分 10.7g

昼食



夕食



20

水

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○キャベツとヤングコーン
炒め○汁物○パン○コーヒーマル
- 昼 ○エビチリ○玉ねぎそぼろ煮
○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯

熱量 1,511kcal たんぱく質 49.4g 脂質 44.9g
炭水化物 222.6g 塩分 10.2g

昼食



夕食



21

木

- 朝 ○大豆の五目煮○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○とんかつ○野菜のマリネ○ひじき煮
○汁物○ご飯
- 夕 ○カレーの味噌煮○肉じゃが春雨○汁物
○ご飯

熱量 1,370kcal たんぱく質 47.7g 脂質 23.6g
炭水化物 235.5g 塩分 9.0g

昼食



夕食



22

金

- 朝 ○ボイルウインナー○レンコンの南部煮
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○牛すき煮○高野豆腐の玉子とじ
○オクラと枝豆の彩り和え○汁物○ご飯
- 夕 ○照り焼きチキン○マカロニナポリタン風
○汁物○ご飯

熱量 1,441kcal たんぱく質 45.0g 脂質 31.8g
炭水化物 234.3g 塩分 9.8g

昼食



夕食



23

土

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○大根の旨煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○サケの塩焼き○ほうれん草の白和え
○さつま芋甘辛煮○汁物○きのこご飯
- 夕 ○豚肉の生姜煮○人参とワカメのごま酢和え
○汁物○ご飯

熱量 1,464kcal たんぱく質 45.9g 脂質 38.5g
炭水化物 223.4g 塩分 8.9g

昼食



夕食



24

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 ○クワイ入り肉団子○かぶとカニカマの和風煮
○豆と海藻のしそ風味○汁物○ご飯
- 夕 ○アジの照り焼き○がんもの含め煮○汁物
○ご飯

熱量 1,421kcal たんぱく質 53.9g 脂質 35.5g
炭水化物 216.8g 塩分 9.5g

昼食



夕食



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 ○助六寿司○レバー和風煮込み
○ほうれん草干しエビ和え○汁物
- 夕 ○麻婆豆腐○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,286kcal たんぱく質 39.2g 脂質 22.0g
炭水化物 227.6g 塩分 11.8g

昼食



夕食



26

火

- 朝 ○温泉卵○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○海鮮フライ○菜の花と湯葉の煮浸し
○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯
- 夕 ○肉じゃが○ごま豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,581kcal たんぱく質 48.3g 脂質 41.0g
炭水化物 244.3g 塩分 9.3g

昼食



夕食

新
メニュー

今月の「より美味しく、より食べやすく」

26日
昼食

海鮮フライ

えびがしっかり詰まった、食べ応えのある
えびフライになりました。

ぜひご賞味ください。



SOMPOケアフーズ はお客さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

27

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○南瓜サラダ
○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○鶏そば○野菜ちぎり天
○卵の花○みかんシロップ漬け
- 夕 ○かつおのたたき○厚揚げの海老あんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,495kcal たんぱく質 68.4g 脂質 36.9g
炭水化物 220.1g 塩分 12.2g

昼食



夕食



28

木

- 朝 ○白菜の煮浸し○しそひじき○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○かき揚げ丼○えびと竹の子の玉子とじ
○なすのお浸し○汁物
- 夕 ○煮込みハンバーグ○グラタン○汁物
○ご飯

熱量 1,314kcal たんぱく質 35.9g 脂質 25.2g
炭水化物 229.7g 塩分 8.2g



30

土

- 朝 ○キャベツとベーコンの蒸し物○切昆布大豆
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚の生姜焼き○ひめ高野煮
○オクラとひじきの柚子風味○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの塩焼き○金平ポテト○汁物
○十穀ご飯

熱量 1,485kcal たんぱく質 47.4g 脂質 46.8g
炭水化物 213.3g 塩分 8.0g



29

金

- 朝 ○厚焼き玉子○大根の甘辛煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 昼 ○鮭のチャンチャン焼き○豆腐つくね団子
○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯
- 夕 ○チキンステーキ○サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,366kcal たんぱく質 47.8g 脂質 28.2g
炭水化物 221.9g 塩分 7.9g



31

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○カレーライス○レンコンサラダ
○レモンゼリー
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○玉子豆腐
○汁物○ご飯

熱量 1,701kcal たんぱく質 45.2g 脂質 62.6g
炭水化物 234.7g 塩分 9.8g



表紙絵について

おじいさんは唐丹村長や漁業協同組合長の任について、漁民の方々の幸せを考え尽くしたそつだ。公職を退いてからは、にわとり・うさぎ・豚・銀ぎつねなどを飼い、柿・栗・竹の子・ぶどう・ざくろ・梅・いろいろな野菜・小豆・大豆・大麦・小麦などの収穫を楽しみに、手塩にかけて世話をしていた。

いちごの収穫時には、いつも、おじいさんと二人でよく出かけた。大きな1斗ザルを持ち、あっちへ、こっちへと赤いいちごをザルいっぱい摘んだものである。

「広いなあ、教室二つ三つも合わせた位だなあ。」と思いながら、いちごの香りに包まれての「いちご摘み」だった。

摘んだいちごは、もちろん家族の口に、又、私の家の店頭に並ぶこともあった。

おばあさんは、大きな鉄鍋にいっぱいいちごを入れ、お砂糖もたっぷり入れてジャム作り。

釜石のパン屋からこうばしい食パンを買って、手作りジャムをたっぷりはさんで食べさせてくれた。おじいさん、おばあさんの家へ行くのがとっても楽しみだった。

今にして思えばおじいさんと私は「アルプスの少女ハイジ」のようだったのではと懐かしと思う。

今月の表紙 花淵恵子さまの作品