

「おいしい」という笑顔のために 

2019  
4月  
卯月

第155号

I

# 今月の献立



今月のご当地メニュー

〈東京都〉

浅草名物  
深川めし

今月の  
表紙・裏表紙

田島 きみ子 さま

そんぽの家 東砂  
(東京都江東区)



SOMPOケアフーズ

1  
月

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○ブロッコリーお浸し  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーの煮付け○春雨と鶏肉の和え物  
○きのこの白和え○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○具たくさん豚汁○お魚キャベツメンチ  
○彩り紅あずま○菜めし

熱量 1,608kcal たんぱく質 58.8g 脂質 33.8g  
炭水化物 257.2g 塩分 8.6g

昼食



夕食

4  
木

- 朝 ○里芋の鶏そぼろ○切干大根とワカメの煮物  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○花見御膳・さくら寿司○茶碗蒸し○菜の花  
と湯葉の煮浸し○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○豚キムチ○なすの田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,597kcal たんぱく質 52.2g 脂質 41.0g  
炭水化物 245.1g 塩分 10.7g

昼食



夕食

2  
火

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め  
○玉ねぎそぼろ煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏の唐揚げ○人参とワカメのごま酢和え  
○南瓜煮○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○赤魚の西京焼き○白菜と貝の煮浸し  
○汁物○ご飯

熱量 1,636kcal たんぱく質 61.8g 脂質 43.7g  
炭水化物 242.2g 塩分 7.9g

昼食



夕食

4日  
昼食

## 花見御膳・さくら寿司

脂ののった大トロサーモンをトッピングし、ご飯には  
国産の桜を混ぜ込んだ、春らしい散らし寿司です。

ぜひご賞味ください。

3  
水

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○マカロニサラダ  
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○焼きうどん○枝豆しんじょ○もやしのナムル  
○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○照り焼きチキン○かぼちゃの洋風煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,520kcal たんぱく質 46.4g 脂質 53.4g  
炭水化物 208.1g 塩分 12.4g

昼食



夕食

5  
金

- 朝 ○冷奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○牛焼肉丼○卵の花○れんこんと昆布の煮物  
○汁物○プリン
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ  
○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯

熱量 1,499kcal たんぱく質 47.7g 脂質 34.7g  
炭水化物 240.7g 塩分 9.0g

昼食



夕食

6  
土

- 朝 ○筑前煮○白菜の煮浸し○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○かに風味サラダ  
○じゃが芋クリーム煮○汁物○ご飯○ミニたい焼
- 夕 ○サバの味噌煮○豚バラねぎ塩炒め○汁物  
○ご飯

熱量 1,562kcal たんぱく質 51.4g 脂質 38.2g  
炭水化物 242.3g 塩分 7.3g

昼食



夕食





7

日

- 朝 ○ベーコンエッグ○スパゲティサラダ○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○豚じゃが○野菜ちぎり天○ほうれん草のお浸し  
○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○焼きなす○汁物○ご飯

熱量 1,597kcal たんぱく質 54.0g 脂質 52.3g  
炭水化物 219.4g 塩分 9.4g



11

木

- 朝 ○温泉卵○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○ナポリタン○鶏肉のミルク煮○ツナサラダ  
○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○サケの塩焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん  
○汁物○ご飯

熱量 1,380kcal たんぱく質 56.5g 脂質 34.4g  
炭水化物 205.3g 塩分 8.9g



8

月

- 朝 ○田舎煮○カリフラワーのおかか和え○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○じゃがバター  
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○ブリの照り煮○根菜の海老そぼろあん  
○汁物○ご飯

熱量 1,644kcal たんぱく質 55.5g 脂質 40.9g  
炭水化物 254.8g 塩分 8.4g



改良  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

11日  
昼食

ナポリタン



味が薄いという  
ご意見にお応えし、  
ソースを変更し、  
さらに増量しました。  
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。

9

火

- 朝 ○厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○ねぎとろ丼○大根のゆず味噌煮○オクラと枝豆の  
彩り和え○汁物○しっとりまんじゅう(吹雪)
- 夕 ○鶏肉の利休煮○小松菜のおかか和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,457kcal たんぱく質 53.2g 脂質 26.3g  
炭水化物 243.8g 塩分 9.4g



12

金

- 朝 ○野菜の五目煮○ほうれん草干しエビ和え  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○豆ひじき○彩り  
ピクルス○汁物○ご飯○マンゴープリン
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○玉子豆腐  
○汁物○ご飯

熱量 1,467kcal たんぱく質 45.0g 脂質 35.3g  
炭水化物 233.9g 塩分 8.3g



10

水

- 朝 ○ポークビーンズ○じゃが芋ベーコン炒め  
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○おでん○きのこ油揚げの甘辛炒め  
○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○抹茶プリン
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○ほっこり煮合わせ  
○汁物○ご飯

熱量 1,679kcal たんぱく質 61.1g 脂質 49.0g  
炭水化物 241.5g 塩分 10.0g



13

土

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○なすのお浸し  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○ナムル○汁物○ご飯  
○プチシュー
- 夕 ○クリームシチュー○チキンカツ○サラダ  
○ご飯

熱量 1,571kcal たんぱく質 51.0g 脂質 40.2g  
炭水化物 242.5g 塩分 9.8g





14

日

- 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○乳製品
- 昼 ○サワラの柚子味噌焼き○大根のそぼろ煮○もずく○汁物○ご飯○いちご風味大福
- 夕 ○牛すき煮○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,425kcal たんぱく質 50.9g 脂質 36.2g  
炭水化物 218.7g 塩分 9.7g

昼食



夕食



15

月

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○ブロッコリーの  
ごま和え○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○穴子散らし寿司○ほうれん草とツナの和え物  
○さつま芋昆布煮○汁物○ショコラムースケーキ
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ  
○オクラとひじきの柚子風味○汁物○ご飯

熱量 1,470kcal たんぱく質 53.0g 脂質 31.3g  
炭水化物 237.5g 塩分 9.2g

昼食



夕食



16

火

- 朝 ○大根の旨煮○切昆布大豆○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○コロッケ盛り合せ○きゅうりの酢の物  
○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯○りんごゼリー
- 夕 ○豚バラ焼肉○レンコンサラダ○汁物  
○ご飯

熱量 1,814kcal たんぱく質 46.7g 脂質 59.8g  
炭水化物 264.6g 塩分 8.5g

昼食



夕食



17

水

- 朝 ○目玉焼き○トマトペンネ○汁物○パン  
○乳製品
- 昼 ○クワイ入り肉団子○豚肉と菜の花のゴマ煮○アスパラ  
と大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○サバの煮付け○なすの田舎煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,573kcal たんぱく質 56.0g 脂質 45.3g  
炭水化物 225.3g 塩分 9.8g

昼食



夕食



18

木

今月のご当地  
メニュー

東京都

昼食



たっぷりのアサリと、  
だしの旨味が凝縮された味わい

## 浅草名物 深川めし

江戸時代に漁師の町として栄えた深川。良質なアサリが大量に捕れたため、アサリを使った料理が“深川”と名付けられました。手早く作れて栄養価の高い深川めしは、漁師の日常食としても重宝したと伝わっています。

朝

- ボイルウインナー○レンコンの南部煮○汁物  
○ご飯○乳製品

昼

- 東京浅草 深川めし○えびと竹の子の玉子とじ  
○クワイとワカメの酢の物○汁物○メープルプッチケーキ

夕

- 麻婆豆腐○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,478kcal  
たんぱく質 54.7g  
脂質 33.4g  
炭水化物 231.6g  
塩分 10.9g

19

金

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○切干大根とワカメの  
煮物○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○蒸し鶏のサラダ○りんご
- 夕 ○アジの塩焼き○南瓜のそぼろ煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,467kcal たんぱく質 53.4g 脂質 28.8g  
炭水化物 240.3g 塩分 9.3g

昼食



夕食



20

土

- 朝 ○白菜の煮浸し○きのこ油揚げの甘辛炒め  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏つくねの野菜添え○さつま芋甘辛煮○カリ  
フラワーのおかか和え○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○アンサンブルエッグ○野菜のマリネ○汁物  
○ご飯

熱量 1,405kcal たんぱく質 44.1g 脂質 25.6g  
炭水化物 241.5g 塩分 8.6g

昼食



夕食





21

日

朝

○ミートボールナポリタン○ポテトサラダ  
○汁物○パン○乳製品

昼

○赤魚の煮付け○レバー和風煮込み○オクラと枝豆  
の彩り和え○汁物○辛子めんたいご飯○桜餅

夕

○牛バラ焼肉炒め○ほうれん草干しエビ和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,595kcal たんぱく質 57.9g 脂質 54.3g  
炭水化物 213.8g 塩分 9.7g

昼食



夕食



22

月

朝

○サケの塩焼き○切干大根煮○汁物○ご飯  
○乳製品

昼

○茶そば○五目豆腐揚げ○小松菜の彩り和え  
○みかんシロップ漬け

夕

○豚肉の生姜煮○キャベツとベーコンの  
蒸し物○汁物○ご飯

熱量 1,420kcal たんぱく質 46.7g 脂質 37.4g  
炭水化物 216.0g 塩分 10.9g

昼食



夕食



23

火

朝

○厚揚げのきのこあんかけ○焼きなす  
○汁物○ご飯○乳製品

昼

○サバの照り焼き○肉じゃが春雨  
○三杯酢和え○汁物○ご飯○マンゴーケーキ

夕

○煮込みハンバーグ○大豆のコンソメ煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,513kcal たんぱく質 54.4g 脂質 41.3g  
炭水化物 220.9g 塩分 8.4g

昼食



夕食



24

水

朝

○ボイルウインナー○野菜のトマト煮○汁物  
○パン○乳製品

昼

○炒飯○揚げえびしゅうまい○オクラのごま  
和え○汁物○しっとりどら焼(こしあん)

夕

○若鶏と野菜の甘酢あん  
○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯

熱量 1,715kcal たんぱく質 52.0g 脂質 55.2g  
炭水化物 246.0g 塩分 10.7g

昼食



夕食



25

木

朝

○温泉卵○しそひじき○汁物○ご飯  
○乳製品

昼

○天ぷら盛り合せ○キャベツの酢の物  
○筍の土佐煮○汁物○ご飯○グレープゼリー

夕

○肉豆腐○かぶとカニカマの和風煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,680kcal たんぱく質 47.9g 脂質 52.1g  
炭水化物 244.5g 塩分 10.3g

昼食



夕食



26

金

朝

○大豆の五目煮○ブロッコリーお浸し○汁物  
○ご飯○乳製品

昼

○焼き鳥丼○大根なます○じゃが芋煮  
○汁物○プチシュー

夕

○カレーの味噌煮  
○厚揚げと野菜のそぼろあん○汁物○ご飯

熱量 1,480kcal たんぱく質 58.2g 脂質 25.0g  
炭水化物 244.9g 塩分 9.3g

昼食



夕食



27

土

朝

○冷奴○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳製品

昼

○薩摩つくねの炊き合わせ○さつま芋昆布煮  
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○マンゴープリン

夕

○チキン南蛮○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯

熱量 1,608kcal たんぱく質 53.4g 脂質 43.1g  
炭水化物 244.5g 塩分 9.5g

昼食



夕食



28

日

朝

○スクランブルエッグ○クリームパスタ  
○汁物○パン○乳製品

昼

○豚の生姜焼き○生湯葉○野菜の中華煮  
○汁物○ご飯○ミニたい焼

夕

○サケの塩焼き○金平ポテト○汁物○筍ご飯

熱量 1,633kcal たんぱく質 55.3g 脂質 58.0g  
炭水化物 217.1g 塩分 9.3g

昼食



夕食



29

月

朝

○ちくわと昆布の煮物○白菜の煮浸し  
○汁物○ご飯○乳製品

昼

○カレーライス○サラダ○レモンゼリー

夕

○鶏のさっぱり煮○小松菜のごま和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,551kcal たんぱく質 47.8g 脂質 40.7g  
炭水化物 243.9g 塩分 10.1g



昼食



夕食

30

火

朝

○里芋の鶏そぼろ○ひじき煮○汁物○ご飯  
○乳製品

昼

○刺身盛り合わせ○豚肉とゆりねの玉子とじ  
○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯○黒糖饅頭

夕

○肉じゃが○青菜とカニカマのお浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,463kcal たんぱく質 53.9g 脂質 26.4g  
炭水化物 244.8g 塩分 8.0g



昼食



夕食

