

「おいしい」という笑顔のために 

2019
4月
卯月

第155号

II

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○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,467kcal たんぱく質 51.3g 脂質 29.4g
炭水化物 239.6g 塩分 8.4g

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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚キムチ○なすの田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,459kcal たんぱく質 44.8g 脂質 36.6g
炭水化物 229.2g 塩分 10.5g

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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○赤魚の西京焼き○白菜と貝の煮浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,504kcal たんぱく質 55.1g 脂質 38.6g
炭水化物 227.7g 塩分 7.6g

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○コーヒー牛乳
- 昼 ○焼きうどん○枝豆しんじょ
○もやしのナムル○汁物
- 夕 ○照り焼きチキン○かぼちゃの洋風煮○汁物
○ご飯

熱量 1,468kcal たんぱく質 40.9g 脂質 49.9g
炭水化物 208.6g 塩分 12.4g

昼食



夕食

5
金

- 朝 ○冷奴○ひじき煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○牛焼肉丼○卵の花
○れんこんと昆布の煮物○汁物
- 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 1,376kcal たんぱく質 41.7g 脂質 30.0g
炭水化物 225.5g 塩分 8.8g

昼食



夕食

6
土

- 朝 ○筑前煮○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サバの味噌煮○豚バラねぎ塩炒め○汁物
○ご飯

熱量 1,396kcal たんぱく質 43.0g 脂質 33.6g
炭水化物 219.7g 塩分 6.9g

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○牛乳

昼 ○豚じゃが○野菜ちぎり天
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯

夕 ○鶏のあぶり焼き○焼きなす○汁物○ご飯

熱量 1,560kcal たんぱく質 53.2g 脂質 50.4g
炭水化物 215.1g 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○乳酸菌飲料

昼 ○ナポリタン○鶏肉のミルク煮○ツナサラダ
○汁物

夕 ○サケの塩焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん
○汁物○ご飯

熱量 1,252kcal たんぱく質 49.4g 脂質 28.2g
炭水化物 194.7g 塩分 8.7g



8

月

朝 ○田舎煮○カリフラワーのおかか和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料

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

夕 ○ブリの照り煮○根菜の海老そぼろあん
○汁物○ご飯

熱量 1,508kcal たんぱく質 49.1g 脂質 36.7g
炭水化物 236.7g 塩分 8.1g



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
○乳酸菌飲料

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

夕 ○鶏肉の利休煮○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,304kcal たんぱく質 45.4g 脂質 22.0g
炭水化物 222.6g 塩分 9.2g



12

金

朝 ○野菜の五目煮○ほうれん草干しエビ和え
○汁物○ご飯○ヨーグルト

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

夕 ○肉団子のきのこあんかけ○玉子豆腐
○汁物○ご飯

熱量 1,357kcal たんぱく質 39.3g 脂質 31.2g
炭水化物 221.2g 塩分 8.1g



10

水

朝 ○ポークビーンズ○じゃが芋ベーコン炒め
○汁物○パン○コーヒー牛乳

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

夕 ○豚肉の味噌焼き○ほっこり煮合わせ
○汁物○ご飯

熱量 1,616kcal たんぱく質 54.9g 脂質 46.4g
炭水化物 237.8g 塩分 9.9g



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○乳酸菌飲料

昼 ○かに玉○しゅうまい○ナムル○汁物○ご飯

夕 ○クリームシチュー○チキンカツ○サラダ
○ご飯

熱量 1,442kcal たんぱく質 43.7g 脂質 33.3g
炭水化物 233.4g 塩分 9.6g



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○牛乳
- 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
- 夕 ○牛すき煮○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,351kcal たんぱく質 49.9g 脂質 36.0g
炭水化物 201.6g 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○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,332kcal たんぱく質 45.6g 脂質 23.8g
炭水化物 227.7g 塩分 8.9g

昼食



夕食



16

火

- 朝 ○大根の旨煮○切昆布大豆○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚バラ焼肉○レンコンサラダ○汁物
○ご飯

熱量 1,682kcal たんぱく質 40.3g 脂質 55.6g
炭水化物 247.5g 塩分 8.2g

昼食



夕食



17

水

- 朝 ○目玉焼き○トマトペンネ○汁物○パン
○コーヒー牛乳
- 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
- 夕 ○サバの煮付け○なすの田舎煮○汁物
○ご飯

熱量 1,510kcal たんぱく質 50.2g 脂質 43.5g
炭水化物 221.1g 塩分 9.8g

昼食



夕食



18

木

今月のご当地
メニュー

東京都



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○乳酸菌飲料

- 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

- 夕 ○麻婆豆腐○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,305kcal
たんぱく質 46.7g
脂質 24.6g
炭水化物 216.3g
塩分 10.4g

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○ヨーグルト
- 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 1,413kcal たんぱく質 48.5g 脂質 25.7g
炭水化物 238.5g 塩分 9.2g

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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○アンサンブルエッグ○野菜のマリネ○汁物
○ご飯

熱量 1,262kcal たんぱく質 36.7g 脂質 19.3g
炭水化物 227.6g 塩分 8.3g

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○牛乳

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

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 1,550kcal たんぱく質 57.2g 脂質 54.2g
炭水化物 203.6g 塩分 9.5g

昼食



夕食



25

木

朝

○温泉卵○しそひじき○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

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

夕

○肉豆腐○かぶとカニカマの和風煮○汁物
○ご飯

熱量 1,544kcal たんぱく質 41.5g 脂質 47.9g
炭水化物 226.5g 塩分 10.0g

昼食



夕食



22

月

朝

○サケの塩焼き○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

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 1,337kcal たんぱく質 40.3g 脂質 33.2g
炭水化物 211.3g 塩分 10.7g

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○ヨーグルト

昼

○焼き鳥丼○大根なます○じゃが芋煮
○汁物

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 1,380kcal たんぱく質 52.4g 脂質 19.2g
炭水化物 238.7g 塩分 9.2g

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○乳酸菌飲料

昼

○サバの照り焼き○肉じゃが春雨
○三杯酢和え○汁物○ご飯

夕

○煮込みハンバーグ○大豆のコンソメ煮
○汁物○ご飯

熱量 1,386kcal たんぱく質 47.1g 脂質 34.6g
炭水化物 211.3g 塩分 8.2g

昼食



夕食



27

土

朝

○冷奴○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

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

夕

○チキン南蛮○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯

熱量 1,469kcal たんぱく質 46.2g 脂質 37.9g
炭水化物 228.9g 塩分 9.2g

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○コーヒー牛乳

昼

○炒飯○揚げえびしゅうまい
○オクラのごま和え○汁物

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 1,607kcal たんぱく質 45.2g 脂質 52.3g
炭水化物 232.3g 塩分 10.6g

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○牛乳

昼

○豚の生姜焼き○生湯葉○野菜の中華煮
○汁物○ご飯

夕

○サケの塩焼き○金平ポテト○汁物○筍ご飯

熱量 1,550kcal たんぱく質 53.3g 脂質 57.6g
炭水化物 199.2g 塩分 9.1g

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○乳酸菌飲料

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 1,468kcal たんぱく質 41.4g 脂質 36.5g
炭水化物 239.2g 塩分 9.9g



昼食



夕食

30

火

朝

○里芋の鶏そぼろ○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

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

夕

○肉じゃが○青菜とカニカマのお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,309kcal たんぱく質 45.9g 脂質 22.0g
炭水化物 224.3g 塩分 7.8g



昼食



夕食

