

「おいしい」という笑顔のために 

2019

5月
皐月

第156号

I

今月の献立

今月の季節御膳

端午の節句御膳

今月のご当地メニュー

〈神奈川県名物〉

三崎風まぐろ丼

今月の
表紙・裏表紙



田久保 理津子 さま

そんぼの家S 川崎小倉
(神奈川県川崎市幸区)



SOMPOケアフーズ

1

水

- 朝 ○チーズオムレツ○ポテトサラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○豚丼○豆腐つくね団子○ナムル○汁物
○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ
○お魚キャベツメンチ○汁物○ご飯

熱量 1,909kcal たんぱく質 56.1g 脂質 57.6g
炭水化物 281.4g 塩分 11.0g

昼食



夕食



5

日

- 朝 ○ベーコンエッグ○マカロニサラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○かつおのたたき○野菜の酢味噌和え
○若竹煮○汁物○ご飯○柏餅
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○がんもの含め煮
○汁物○ご飯

熱量 1,476kcal たんぱく質 62.2g 脂質 39.4g
炭水化物 209.5g 塩分 9.4g

昼食



夕食



2

木

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○サワラの照り焼き○あぶら揚げとぜんまい煮○ほうれん草
のお浸し○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○南瓜のそぼろ煮○汁物
○ご飯

熱量 1,539kcal たんぱく質 62.8g 脂質 36.7g
炭水化物 229.8g 塩分 8.3g

昼食



夕食



3

金

- 朝 ○目玉焼き○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○肉うどん○野菜かき揚げ○いんげん豆
○マンゴープリン
- 夕 ○クワイ入り肉団子○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,463kcal たんぱく質 49.8g 脂質 31.3g
炭水化物 241.6g 塩分 11.5g

昼食



夕食



6

月

- 朝 ○冷奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○デミグラスハンバーグ○キャベツのコンソメ煮○アスパラと
大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○赤魚の塩焼き○筑前煮○汁物○ご飯

熱量 1,448kcal たんぱく質 55.0g 脂質 34.2g
炭水化物 220.1g 塩分 7.7g

昼食



夕食



4

土

- 朝 ○田舎煮○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○酢豚○野菜しゅうまい○もやしのナムル
○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ
- 夕 ○サバの味噌煮○豚肉と菜の花のゴマ煮
○汁物○ご飯

熱量 1,453kcal たんぱく質 46.1g 脂質 28.3g
炭水化物 245.8g 塩分 8.7g

昼食



夕食



7

火

- 朝 ○厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○鶏の唐揚げ○小松菜の彩り和え
○大根のそぼろ煮○汁物○ご飯○りんごゼリー
- 夕 ○豚じゃが○カリフラワーの和風マリネ
○汁物○ご飯

熱量 1,768kcal たんぱく質 59.3g 脂質 50.3g
炭水化物 260.7g 塩分 8.0g

昼食



夕食



8

水

- 朝 ○ポークビーンズ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○穴子丼○豚バラねぎ塩炒め
○卵の花○汁物○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○鶏のさっぱり漬け○ほっこり煮合わせ
○汁物○ご飯

熱量 1,533kcal たんぱく質 52.0g 脂質 40.1g
炭水化物 234.4g 塩分 8.8g



12

日

- 朝 ○ボイルウインナー○野菜のトマト煮○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○アジの照り焼き○かぶとカニカマの和風煮
○春雨サラダしそ風味○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○牛しぐれ煮○クワイとワカメの酢の物
○汁物○ご飯

熱量 1,619kcal たんぱく質 55.6g 脂質 50.4g
炭水化物 226.8g 塩分 9.8g



9

木

- 朝 ○野菜の五目煮○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーの煮付け○豆腐と白菜の煮浸し○なすの
田舎煮○汁物○ご飯○しっとりまんじゅう(吹雪)
- 夕 ○かに玉○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯

熱量 1,410kcal たんぱく質 50.7g 脂質 22.0g
炭水化物 244.2g 塩分 10.6g



13

月

- 朝 ○白菜の煮浸し○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○メンチカツ○根菜の海老そばろあん
○もずく○汁物○ご飯○梅ゼリー
- 夕 ○オムレツ○ごぼうサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,652kcal たんぱく質 43.3g 脂質 47.5g
炭水化物 255.5g 塩分 10.5g



10

金

- 朝 ○キャベツとベーコンのチャンプルー
○玉ねぎそばろ煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○照り焼きチキン○豆ひじき○南瓜サラダ
○汁物○ご飯○抹茶プリン
- 夕 ○サケの塩焼き○ひめ高野煮○汁物○ご飯

熱量 1,463kcal たんぱく質 54.6g 脂質 34.5g
炭水化物 224.5g 塩分 7.8g



14

火

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○焼きなす
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○たらこのピカタ○ベーコンポテト○オクラと
枝豆の彩り和え○汁物○ご飯○よもぎ大福
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○玉子豆腐
○汁物○ご飯

熱量 1,370kcal たんぱく質 49.8g 脂質 26.2g
炭水化物 226.7g 塩分 7.9g



11

土

- 朝 ○温泉卵○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○焼きそば○枝豆しんじょ
○きゅうりの酢の物○汁物○ミニたい焼
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○大根の甘辛煮○汁物
○ご飯

熱量 1,508kcal たんぱく質 55.0g 脂質 43.6g
炭水化物 218.2g 塩分 10.7g



15

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○乳製品
- 昼 ○山菜そば○野菜ちぎり天
○ほうれん草とツナの和え物○りんご
- 夕 ○肉豆腐○金平ポテト○汁物○ご飯

熱量 1,324kcal たんぱく質 46.4g 脂質 31.2g
炭水化物 213.2g 塩分 12.8g



16

木

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○ブロッコリーお浸し
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○海鮮散らし寿司○茶碗蒸し○いんげん豆
○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○豚の生姜焼き○ほうれん草の白和え
○汁物○ご飯

熱量 1,616kcal たんぱく質 60.7g 脂質 41.4g
炭水化物 240.4g 塩分 10.2g

昼食



夕食



17

金

- 朝 ○大根の旨煮○しそひじき○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○長芋とワカメのごま酢
和え○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○サバの塩焼き○肉じゃが春雨○汁物
○ご飯

熱量 1,525kcal たんぱく質 48.5g 脂質 35.8g
炭水化物 245.3g 塩分 8.3g

昼食



夕食



18

土

- 朝 ○切昆布大豆○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○ツナサラダ
○みかんシロップ漬け
- 夕 ○親子煮○大根なます○汁物○ご飯

熱量 1,544kcal たんぱく質 53.5g 脂質 36.8g
炭水化物 243.2g 塩分 10.7g

昼食



夕食



19

日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○スパゲティサラダ
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○ポークソテー○キャベツとベーコンの蒸し物
○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○赤魚の煮付け○冬瓜のあんかけ○汁物
○ご飯

熱量 1,549kcal たんぱく質 51.3g 脂質 46.6g
炭水化物 224.7g 塩分 8.7g

昼食



夕食



20

月

- 朝 ○温泉卵○大根の甘辛煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○餃子○春雨と鶏肉の和え物○ほうれん草
ナムル○汁物○ご飯○りんごプーチケーキ
- 夕 ○具たくさん豚汁○ハムカツ○なすのお浸し
○ご飯

熱量 1,709kcal たんぱく質 57.9g 脂質 51.9g
炭水化物 241.4g 塩分 9.1g

昼食



夕食



21

火

- 朝 ○大豆の五目煮○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○サワラのカレーチーズ衣焼き○野菜のマリネ
○じゃがバター○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○鶏唐揚げの和風あんかけ
○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,478kcal たんぱく質 52.0g 脂質 31.9g
炭水化物 238.8g 塩分 7.7g

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』

21日
昼食

サワラの
カレーチーズ衣焼き



衣が水分を閉じ込めてしっとり。
揚げずに焼くことで
油っぽくなく食べやすい
一品です。
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。

22

水

- 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 ○炊き合わせ○ほうれん草干しエビ和え○きのこ
油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○肉じゃが○五目豆腐揚○汁物○ご飯

熱量 1,597kcal たんぱく質 49.4g 脂質 47.6g
炭水化物 237.0g 塩分 11.0g

昼食



夕食



23

木

朝

○ちくわと昆布の煮物○白菜の煮浸し
○汁物○ご飯○乳製品

昼

○チキン南蛮○さつま芋甘辛煮○なすの田舎煮
○汁物○ご飯○いちごショート

夕

○サケの塩焼き○野菜の中華煮○汁物
○ご飯熱量 1,556kcal たんぱく質 51.9g 脂質 40.0g
炭水化物 239.2g 塩分 10.4g

昼食



夕食



26

日

朝

○キャベツとウインナーのソテー
○大豆のコンソメ煮○汁物○パン○乳製品

昼

○チキンステーキ○じゃが芋煮○きのこの
白和え○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)

夕

○サバの照り焼き○厚揚げと野菜のそぼろあん
○汁物○ご飯熱量 1,666kcal たんぱく質 56.1g 脂質 56.0g
炭水化物 224.0g 塩分 8.0g

昼食



夕食



24

金

今月のご当地
メニュー神奈川県
名物

昼食

マグロの切り身とたたき身の
両方が入った贅沢な丼です。

三崎風まぐろ丼

三浦半島の南端にある三崎港は、南遠洋マグロ漁業の基地
として有名です。三崎下町商店街にはマグロ料理店が並
び、店独自の味を堪能することができます。今回は、それら
の店の料理を参考にした贅沢な丼をご用意しました。

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

○神奈川県 三崎風まぐろ丼○玉ねぎそぼろ煮○オクラと
ひじきの柚子風味○汁物○しっとりどら焼(ずんだあん)

夕

○鶏肉の利休煮○お魚キャベツメンチ○汁物
○ご飯熱量 1,596kcal
たんぱく質 62.4g
脂質 30.1g
炭水化物 234.7g
塩分 10.5g

夕食



27

月

朝

○ひめ高野煮○ほうれん草のお浸し○汁物
○ご飯○乳製品

昼

○海鮮フライ○彩りピクルス○ごぼうのうま煮
○汁物○ご飯○グレープゼリー

夕

○鶏のさっぱり煮○白菜と貝の煮浸し
○汁物○ご飯熱量 1,583kcal たんぱく質 53.4g 脂質 39.0g
炭水化物 244.7g 塩分 9.5g

昼食



夕食



28

火

朝

○サケの塩焼き○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳製品

昼

○オムライス○かに風味サラダ
○じゃが芋クリーム煮○汁物○ミニたい焼

夕

○牛すき煮○小松菜の辛子和え○汁物
○ご飯熱量 1,572kcal たんぱく質 51.0g 脂質 37.7g
炭水化物 249.5g 塩分 10.2g

昼食



夕食



25

土

朝

○厚揚げのきのこのあんかけ○金平ごぼう
○汁物○ご飯○乳製品

昼

○豚肉の生姜煮○れんこんと昆布の煮物
○カリフラワーの和風マリネ○汁物○ご飯○プチシュー

夕

○チーズインハンバーグ
○小松菜のごま和え○汁物○ご飯熱量 1,573kcal たんぱく質 48.6g 脂質 47.7g
炭水化物 225.2g 塩分 8.1g

昼食



夕食



29

水

朝

○目玉焼き○トマトペンネ○汁物○パン
○乳製品

昼

○カレイの味噌煮○大根とカニの中華煮
○生湯葉○汁物○ご飯○マンゴープリン

夕

○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ
○オクラのお浸し○汁物○ご飯熱量 1,394kcal たんぱく質 54.4g 脂質 28.8g
炭水化物 224.7g 塩分 9.2g

昼食



夕食



30

木

朝 ○ボイルウインナー○牛蒡と蓮根のそぼろあん
○汁物○ご飯○乳製品

昼 ○カツカレー○蒸し鶏のサラダ○りんご

夕 ○アジの塩焼き○ほうれん草とツナの和え物
○汁物○ご飯

熱量 1,501kcal たんぱく質 56.8g 脂質 37.0g
炭水化物 228.5g 塩分 10.0g



昼食



夕食

31

金

朝 ○冷奴○切干大根煮○汁物○ご飯○乳製品

昼 ○山菜散らし寿司○冬瓜のあんかけ
○さつま芋甘辛煮○汁物○黒糖饅頭

夕 ○八宝菜○なすの田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,372kcal たんぱく質 42.5g 脂質 16.2g
炭水化物 255.8g 塩分 9.5g



昼食



夕食



あとかき

端午の節句

家の後継ぎとして生まれた男の子が、無事成長していく事を祈り、一族の繁栄を願う行事です。

端午の節句に食べる柏餅は日本独自の風習で、柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄の象徴」とされています。

柏餅が柏の葉に包まれているのは、飾りや子孫繁栄の象徴の意味だけではなく、飾りません。

殺菌作用・保湿作用・香り・食べやすさ（手を汚さない）の目的があります。柏餅の中身には小豆あんと味噌あんがあります。

中身を見分けるために、柏の葉の表を内側にして包んだものが小豆あん、裏を内側にして包んだものが味噌あんと分けているお店もあるそうです。