

「おいしい」という笑顔のために 

2019

5月  
皐月

第156号

II

# 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○コーヒー牛乳
- 昼 ○豚丼○豆腐つくね団子○ナムル○汁物  
○ご飯
- 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 1,852kcal たんぱく質 51.0g 脂質 55.1g  
炭水化物 278g 塩分 10.9g

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○牛乳
- 昼 ○かつおのたたき○野菜の酢味噌和え  
○若竹煮○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○がんもの含め煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,429kcal たんぱく質 61.5g 脂質 39.3g  
炭水化物 198.9g 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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○南瓜のそぼろ煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,412kcal たんぱく質 55.7g 脂質 30.6g  
炭水化物 219.2g 塩分 8.1g

昼食



夕食



3

金

- 朝 ○目玉焼き○レンコンの南部煮○汁物  
○ご飯○ヨーグルト
- 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 1,409kcal たんぱく質 44.9g 脂質 28.2g  
炭水化物 239.8g 塩分 11.4g

昼食



夕食



6

月

- 朝 ○冷奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○赤魚の塩焼き○筑前煮○汁物○ご飯

熱量 1,320kcal たんぱく質 47.9g 脂質 28.0g  
炭水化物 209.5g 塩分 7.5g

昼食



夕食



4

土

- 朝 ○田舎煮○切干大根煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○酢豚○野菜しゅうまい○もやしのナムル  
○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの味噌煮○豚肉と菜の花のゴマ煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,315kcal たんぱく質 38.7g 脂質 20.8g  
炭水化物 236.0g 塩分 8.4g

昼食



夕食



7

火

- 朝 ○厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚じゃが○カリフラワーの和風マリネ  
○汁物○ご飯

熱量 1,636kcal たんぱく質 52.9g 脂質 46.1g  
炭水化物 243.6g 塩分 7.7g

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○コーヒー牛乳
- 昼 ○穴子丼○豚バラねぎ塩炒め○卵の花  
○汁物
- 夕 ○鶏のさっぱり漬け○ほっこり煮合わせ  
○汁物○ご飯

熱量 1,479kcal たんぱく質 46.2g 脂質 36.2g  
炭水化物 235.5g 塩分 8.8g



昼食



夕食

12

日

- 朝 ○ボイルウインナー○野菜のトマト煮○汁物  
○パン○牛乳
- 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
- 夕 ○牛しぐれ煮○クワイとワカメの酢の物  
○汁物○ご飯

熱量 1,573kcal たんぱく質 54.7g 脂質 47.7g  
炭水化物 222.4g 塩分 9.8g



昼食



夕食

9

木

- 朝 ○野菜の五目煮○ほうれん草のお浸し  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○かに玉○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯

熱量 1,257kcal たんぱく質 42.9g 脂質 17.7g  
炭水化物 223.0g 塩分 10.4g



昼食



夕食

13

月

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

熱量 1,508kcal たんぱく質 36.9g 脂質 43.3g  
炭水化物 235.6g 塩分 10.2g



昼食



夕食

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○ヨーグルト
- 昼 ○照り焼きチキン○豆ひじき○南瓜サラダ  
○汁物○ご飯
- 夕 ○サケの塩焼き○ひめ高野煮○汁物○ご飯

熱量 1,354kcal たんぱく質 48.3g 脂質 30.4g  
炭水化物 212.6g 塩分 7.6g



昼食



夕食

14

火

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○焼きなす  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○たらひのピカタ○ベーコンポテト  
○オクラと枝豆の彩り和え○汁物○ご飯
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○玉子豆腐  
○汁物○ご飯

熱量 1,214kcal たんぱく質 42.3g 脂質 21.8g  
炭水化物 205.0g 塩分 7.7g



昼食



夕食

11

土

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

熱量 1,342kcal たんぱく質 46.6g 脂質 39.0g  
炭水化物 195.6g 塩分 10.3g



昼食



夕食

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○コーヒー牛乳
- 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 1,316kcal たんぱく質 41.6g 脂質 29.6g  
炭水化物 219.6g 塩分 12.8g



昼食



夕食



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○海鮮散らし寿司○茶碗蒸し○いんげん豆  
○汁物
- 夕 ○豚の生姜焼き○ほうれん草の白和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,478kcal たんぱく質 53.3g 脂質 37.0g  
炭水化物 224.5g 塩分 10.0g

昼食



夕食



17

金

- 朝 ○大根の旨煮○しそひじき○汁物○ご飯  
○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○サバの塩焼き○肉じゃが春雨○汁物  
○ご飯

熱量 1,418kcal たんぱく質 43.6g 脂質 32.7g  
炭水化物 230.1g 塩分 8.1g

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○乳酸菌飲料
- 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 1,461kcal たんぱく質 47.1g 脂質 32.6g  
炭水化物 238.5g 塩分 10.5g

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○牛乳
- 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
- 夕 ○赤魚の煮付け○冬瓜のあんかけ○汁物  
○ご飯

熱量 1,480kcal たんぱく質 50.2g 脂質 45.0g  
炭水化物 211.3g 塩分 8.6g

昼食



夕食



20

月

- 朝 ○温泉卵○大根の甘辛煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○餃子○春雨と鶏肉の和え物  
○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯
- 夕 ○具たくさん豚汁○ハムカツ○なすのお浸し  
○ご飯

熱量 1,538kcal たんぱく質 49.9g 脂質 43.3g  
炭水化物 226.1g 塩分 8.7g

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○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,335kcal たんぱく質 44.6g 脂質 25.6g  
炭水化物 224.9g 塩分 7.4g

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○コーヒーストック
- 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
- 夕 ○肉じゃが○五目豆腐揚げ○汁物○ご飯

熱量 1,531kcal たんぱく質 43.5g 脂質 45.8g  
炭水化物 230.5g 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○乳酸菌飲料
- 昼 ○チキン南蛮○さつま芋甘辛煮  
○なすの田舎煮○汁物○ご飯
- 夕 ○サケの塩焼き○野菜の中華煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,419kcal たんぱく質 44.6g 脂質 32.4g  
炭水化物 229.4g 塩分 10.2g

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○牛乳
- 昼 ○チキンステーキ○じゃが芋煮  
○きのこの白和え○汁物○ご飯
- 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 1,611kcal たんぱく質 55.1g 脂質 55.8g  
炭水化物 213.4g 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○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○鶏肉の利休煮○お魚キャベツメンチ○汁物  
○ご飯

夕食



熱量 1,440kcal  
たんぱく質 57.5g  
脂質 27.0g  
炭水化物 232.9g  
塩分 10.3g

27

月

- 朝 ○ひめ高野煮○ほうれん草のお浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○海鮮フライ○彩りピクルス  
○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○白菜と貝の煮浸し  
○汁物○ご飯

熱量 1,447kcal たんぱく質 47.0g 脂質 34.8g  
炭水化物 226.7g 塩分 9.2g

昼食



夕食



28

火

- 朝 ○サケの塩焼き○ひじき煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○オムライス○かに風味サラダ  
○じゃが芋クリーム煮○汁物
- 夕 ○牛すき煮○小松菜の辛子和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,406kcal たんぱく質 42.6g 脂質 33.1g  
炭水化物 226.9g 塩分 9.8g

昼食



夕食



25

土

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○金平ごぼう  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,444kcal たんぱく質 41.3g 脂質 40.8g  
炭水化物 216.1g 塩分 7.9g

昼食



夕食



29

水

- 朝 ○目玉焼き○トマトペンネ○汁物○パン  
○コーヒーストック
- 昼 ○カレーの味噌煮○大根とカニの中華煮  
○生湯葉○汁物○ご飯
- 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 1,330kcal たんぱく質 48.8g 脂質 26.2g  
炭水化物 220.2g 塩分 9.1g

昼食



夕食



30

木

朝 ○ボイルウインナー○牛蒡と蓮根のそばろあん  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

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 1,418kcal たんぱく質 50.4g 脂質 32.8g  
炭水化物 223.8g 塩分 9.8g



昼食



夕食

31

金

朝 ○冷奴○切干大根煮○汁物○ご飯  
○ヨーグルト

昼 ○山菜散らし寿司○冬瓜のあんかけ  
○さつま芋甘辛煮○汁物

夕 ○八宝菜○なすの田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,247kcal たんぱく質 36.0g 脂質 12.9g  
炭水化物 238.2g 塩分 9.4g



昼食



夕食



あとがき

## 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。