



日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

12月6日(金)
味わい紀行 群馬県

豊かな大地の恵みにあふれた群馬県。地元で親しまれている料理をご用意いたします。

- すき焼き
群馬県は牛肉、こんにゃく、ネギなど、すき焼きの全ての食材を県内産でまかなうことができる「すき焼き自給率100%」です。甘辛く煮た食材を、溶き卵にからめてお召し上がりください。
- キャベツとカニの酢の物
キャベツの生産量は群馬県が日本一です。
- ご飯 ●お吸い物 ●みかん

富岡製糸場
(2014年世界文化遺産登録)

美しい大地が育んだ
こだわりの食材を
使いました

12月11日 鮭と野菜の味噌煮

SOMPOケア(株)と北海道東川町が、交流を図っていきましょうという提携を結びました。災害時には天然水を提供して下さるので、もしもの時にも安心ですね。東川町は自然に恵まれ、美味しい食材が豊富です。そこで、東川町のお米と湧き水、北海道産の大豆を、1年以上熟成して作られた仙年みそを使って、冬にぴったりの味噌煮をご用意しました。どうぞ、お楽しみに。

メニュー開発 香川

栄養士のひとこと

12月に入り、寒さが一段と増してきました。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る時期でもあります。夏場の暑い時期は、脱水予防のために積極的な水分補給を心掛けていた方も多いと思いますが、冬の乾燥する時期は、感染症予防のために水分補給が大切になってきます。のどや鼻の粘膜を潤しておくことで、ウイルスの侵入を防ぐことができます。こまめな水分補給を行い、新年を元気に迎えられるようにしましょう。

管理栄養士 林

1	2	3	4	5	6	7
冬野菜をじっくり煮て旨みを引き出しました 朝食和 じゃがベーコン 鮭そぼろ 切干大根煮	ジューシなメンチカツと濃厚なクリームコロッケ 朝食和 さんまの蒲焼 紫花豆 人参と玉子の炒め物 冬瓜のあんかけ	じっくりと煮込み、味を染み込ませています 朝食和 肉団子と白菜煮 ひじきの煮物 しば漬	見た目も美味しい宮城県産の郷土料理です 朝食和 赤魚の西京焼き 絹揚げとオクラのそぼろ煮 梅干	ひき肉たっぷりミートソースです 朝食和 はんぺん玉子とじ 里芋の含め煮 つぼ漬	群馬県で親しまれている料理をご用意します 朝食和 あじの干物 納豆 きんぴらごぼう	辛さを控えた食べやすい仕上がりがです 朝食和 玉子焼き しば漬 がんもの含め煮
朝食洋 じゃがベーコン サラダ チキンナゲット 食パン スープ	朝食洋 スクランブルエッグ サラダ 食パン ポターージュ	朝食洋 温玉白菜スープ ポテトサラダ みかん缶 焼きたてクロワッサン	朝食洋 オムレツ ジャーマンポテト 食パン スープ	朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め ハッシュドポテト サラダ 食パン スープ	朝食洋 クラムチャウダー ごぼうサラダ 洋梨缶 パン2種	朝食洋 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ
昼食 牛肉とごぼうの柳川 汲み上げ湯葉 山椒ちりめん ご飯 味噌汁	昼食 メンチカツとクリームコロッケ もやしとハムのお浸し 白桃缶 ご飯 味噌汁	昼食 ポークカレー 豆腐サラダ 野菜ジュース スープ	昼食 はらこ飯 手造り豆腐 リンゴ 味噌汁	昼食 ミートソース 100gサラダ パナナ スープ	昼食 【味わい紀行】 群馬県	昼食 海老チリ 餃子 もやしナムル ご飯 スープ
間 チョコチップバタークッキー ココア	間 レモンゼリー	間 バームクーヘン	間 安納芋のパウンドケーキ	間 豆腐チョコムース	間 ふんわり焼き	間 アセロラゼリー
夕食 がんも冬野菜炊き合わせ 海老と野菜の炒め物 もずく酢 赤飯 味噌汁	夕食 スズキの塩焼き さつま芋の甘煮 春菊の白和え ご飯 味噌汁	夕食 あじの煮付け 筑前煮 若布と大根とホッキ貝の酢の物 ご飯 味噌汁	夕食 鶏の照り焼き 大根の柚子味噌 なら漬 ご飯 味噌汁	夕食 いわしのみぞれ煮 牛肉の煮物 味付とろろ ご飯 味噌汁	夕食 カレーの照り焼き インゲンの胡麻和え 昆布巻 発芽玄米ご飯 味噌汁	夕食 豚の味噌漬け焼き 小松菜の辛子和え キウイ ご飯 れんこんのすり流し汁
エネルギー: 1604 kcal 脂質: 39.3 g たんぱく質: 55.8 g 食塩相当量: 10.2 g	エネルギー: 1607 kcal 脂質: 32.9 g たんぱく質: 56.0 g 食塩相当量: 8.0 g	エネルギー: 1637 kcal 脂質: 38.8 g たんぱく質: 54.0 g 食塩相当量: 10.1 g	エネルギー: 1537 kcal 脂質: 37.9 g たんぱく質: 66.6 g 食塩相当量: 8.4 g	エネルギー: 1569 kcal 脂質: 50.5 g たんぱく質: 53.5 g 食塩相当量: 9.2 g	エネルギー: 1562 kcal 脂質: 39.6 g たんぱく質: 66.7 g 食塩相当量: 8.5 g	エネルギー: 1634 kcal 脂質: 47.6 g たんぱく質: 57.2 g 食塩相当量: 7.9 g
8	9	10	11	12	13	14
柚子の香りが上品な一品です 朝食和 じゃがベーコン ふりかけ 野菜とツナの炒め煮	しっかりと味が染み込んでいます 朝食和 鮭の塩焼き 味付海苔 白花豆 茄子の揚げ浸し	3種のサンドイッチとナゲットのセットです 朝食和 はんぺんの煮物 つぼ漬 かぼちゃのそぼろ煮 ひじきの煮物	北海道東川町産の仙年みそで煮込みました 朝食和 さんまの梅煮 人参と玉子の炒め物 昆布巻	人参の甘みと栄養が詰まったケーキです 朝食和 温玉そぼろ 里芋の含め煮 しば漬	ボリューム満点!豚ロースのステーキです 朝食和 赤魚のみぞれ煮 納豆 ほうれん草の和え物 さつま芋の甘煮	DHAとEPAが豊富なあじをボン酢でさっぱりと 朝食和 目玉焼き 冬瓜のあんかけ 梅干
朝食洋 じゃがベーコン サラダ ミートボール フレンチトースト スープ	朝食洋 野菜オムレツ サラダ 食パン ポターージュ	朝食洋 根菜トマトスープ 白桃缶 かぼちゃサラダ 焼きたてハムマヨパン	朝食洋 スクランブルエッグ ソーセージ クリームパスタ 食パン スープ	朝食洋 ウインナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ	朝食洋 ミネストローネ タラモサラダ みかん缶 パン2種	朝食洋 目玉焼き ミートボール 食パン スープ
昼食 牛丼 五目豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 いわしのつみれ汁	昼食 季節の天ぷら れんこんと昆布の煮物 マンゴー ポターージュ	昼食 サンドイッチ サラダ オレンジ ポターージュ	昼食 ミートローフ 玉ネギのマリネ リンゴ紫キャベツジュース ご飯 スープ	昼食 けんちんうどん 太巻き ブロッコリーの白和え バナナ	昼食 白身魚と野菜の甘酢あん オクラのお浸し リンゴ ご飯 味噌汁	昼食 あじのムニエル カリフラワーのカレー炒め 洋梨缶 ご飯 スープ
間 みたらし白玉	間 洋梨のタルト	間 抹茶プリン	間 かすてら饅頭	間 人参のレアチーズケーキ	間 シュークリーム	間 杏仁豆腐
夕食 赤魚はぶて焼き浸し 大根と鶏肉の煮物 ピーマンの炒め煮 ご飯 味噌汁	夕食 じゃが芋と鶏肉の煮物 高野豆腐 キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁	夕食 銀だらの煮付け なす利休煮 松前漬 ご飯 味噌汁	夕食 鮭と野菜の味噌煮 レバーの甘辛煮 長芋とオクラの磯和え ご飯 吸い物	夕食 鯖の塩焼き 湯葉の酢の物 黒豆 ご飯 味噌汁	夕食 トンテキ ほうれん草の塩昆布和え たくあん ご飯 味噌汁	夕食 豆腐ハンバーグ 白菜の辛子和え きんぴらごぼう ご飯 味噌汁
エネルギー: 1560 kcal 脂質: 38.2 g たんぱく質: 58.1 g 食塩相当量: 10.4 g	エネルギー: 1543 kcal 脂質: 34.7 g たんぱく質: 55.2 g 食塩相当量: 5.9 g	エネルギー: 1551 kcal 脂質: 48.2 g たんぱく質: 53.5 g 食塩相当量: 9.2 g	エネルギー: 1688 kcal 脂質: 43.8 g たんぱく質: 58.7 g 食塩相当量: 8.1 g	エネルギー: 1583 kcal 脂質: 44.2 g たんぱく質: 62.5 g 食塩相当量: 10.7 g	エネルギー: 1617 kcal 脂質: 40.3 g たんぱく質: 54.4 g 食塩相当量: 7.7 g	エネルギー: 1574 kcal 脂質: 36.9 g たんぱく質: 55.1 g 食塩相当量: 8.4 g

日	月	火	水	木	金	土	
15  チキンライスとふわふわ玉子の絶妙なコンビが◎ 朝食和 ブリの照り焼き オクラの胡麻和え ゆず大根 朝食洋 マトウダイのクリームソース サラダ 食パン スープ 昼食 オムライス 海老とブロッコリーのナッツサラダ 野菜ジュース スープ 間 蒸しパン 夕食 メバルの煮付け ちくわと昆布の煮物 キャベツのお浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1653 kcal 脂質: 44.1 g たんぱく質: 67.2 g 食塩相当量: 9.2 g	16  生姜がたっぷり入ったタレで焼きました 朝食和 あじの塩焼き ふりかけ がんもの含め煮 朝食洋 じゃがいもポターージュ サラダ 黄桃缶 焼きたてクロワッサン 昼食 豚の生姜焼き 田楽味噌大根煮 茄子の浅漬 ご飯 味噌汁 間 黒ごまプリン 夕食 巻き寿司 長芋の白煮 インゲンの白和え 味噌汁 エネルギー: 1583 kcal 脂質: 44.9 g たんぱく質: 56.1 g 食塩相当量: 9.2 g	17  淡白な味わいのさわらを南蛮酢で煮ました 朝食和 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮 つぼ漬 朝食洋 オムレツ サラダ 食パン スープ 昼食 牛肉野菜炒め 小松菜と湯葉の煮浸し パナナ ご飯 味噌汁 間 二色練りようかん 夕食 さわらの南蛮煮 ひじきの煮物 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1606 kcal 脂質: 31.0 g たんぱく質: 55.4 g 食塩相当量: 7.8 g	18  塩加減が絶妙です 朝食和 さんまの梅煮 大根のそぼろ煮 味付海苔 朝食洋 ポトフ タラモサラダ ヨーグルト 食パン 昼食 カニ玉 春雨サラダ パイナップル ご飯 スープ 間 南瓜パパロア 夕食 鮭の塩焼き 鶏肉とれんこんの煮物 ブロッコリーの胡麻和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1546 kcal 脂質: 35.8 g たんぱく質: 59.8 g 食塩相当量: 10.0 g	19  野菜がたっぷり摂れるちゃんぽんです 朝食和 つくねの照り焼き ほうれん草の和え物 昆布巻 朝食洋 野菜オムレツ ミートボール 食パン スープ 昼食 ちゃんぽん しゅうまい リンゴ 間 人形焼 夕食 金目鯛の煮付け カリフラワーの柚子胡椒 春菊とシメジのお浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1538 kcal 脂質: 36.0 g たんぱく質: 62.0 g 食塩相当量: 11.1 g	20  皮目をパリッと焼いたタラに葱ソースをかけました 朝食和 赤魚の塩焼き 納豆 南瓜煮 朝食洋 ポークビーンズ かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種 昼食 タラのグリル 季節野菜 キウイ ご飯 スープ 間 米こうじ甘酒とおかき 夕食 鶏肉とキャベツの味噌炒め 豆腐のふわふわ蒸し きゅうりぬか漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1563 kcal 脂質: 31.6 g たんぱく質: 63.9 g 食塩相当量: 7.6 g	21  じっくり味が染み込んだ肉豆腐です 朝食和 玉子焼き さつま芋の小豆煮 カリフラワーの甘酢漬 しば漬 朝食洋 目玉焼き ソーセージ 食パン スープ 昼食 アジフライとコロケ 茄子のお浸し マンゴー ご飯 味噌汁 間 紅茶のシフォンケーキ 夕食 肉豆腐 海老ときゅうりのからし酢みそ しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1692 kcal 脂質: 45.6 g たんぱく質: 53.8 g 食塩相当量: 7.8 g	
冬至 22 NEW  ほたての旨味がぎゅっと詰まっています 朝食和 じゃがベーコン 鮭そぼろ 切干大根煮 朝食洋 じゃがベーコン サラダ チキンナゲット 食パン スープ 昼食 鶏の黒胡椒焼き 五目豆腐 白菜漬 ご飯 味噌汁 間 ゆず羊羹 夕食 白身魚のとろろ蒸し かぼちゃの煮物 みかん ほたてご飯 味噌汁 エネルギー: 1553 kcal 脂質: 25.4 g たんぱく質: 64.1 g 食塩相当量: 8.9 g	23  じっくり煮込んだ、やわらかい牛ほほ肉のカレーです 朝食和 さんまの蒲焼 紫花豆 人参と玉子の炒め物 冬瓜のあんかけ 朝食洋 ス克蘭ブルエッグ サラダ 食パン ポターージュ 昼食 ビーフカレー コールスロー アボカドとほうれん草のジュース スープ 間 わらび餅 夕食 鮭の西京焼き れんこんと昆布の煮物 イカと青梗菜の塩炒め ご飯 けんちん汁 エネルギー: 1661 kcal 脂質: 34.0 g たんぱく質: 65.4 g 食塩相当量: 8.9 g	24  大根おろしのあんでさっぱりと 朝食和 肉団子と白菜煮 ひじきの煮物 しば漬 朝食洋 温玉白菜スープ ポテトサラダ みかん缶 焼きたてハムヨパン 昼食 カレイと野菜のおろし煮 大豆の五目煮 パナナ ご飯 味噌汁 間 酒饅頭 黒豆茶 夕食 豚ヒレ肉のピカタ 卵の花 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1649 kcal 脂質: 39.4 g たんぱく質: 62.1 g 食塩相当量: 8.9 g	クリスマス 25  クリスマスにふさわしい、スペシャルランチです 朝食和 赤魚の西京焼き 絹揚げとオクラのそぼろ煮 梅干 朝食洋 オムレツ ジャーマンポテト 食パン スープ 昼食 【行事食】 クリスマスランチ 間 クリスマスケーキ 夕食 あじの塩焼き もずく酢 白菜と人参の胡麻和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1657 kcal 脂質: 61.2 g たんぱく質: 64.8 g 食塩相当量: 8.9 g	26  昔ながらの細麺焼きそばです 朝食和 はんぺん玉子とじ 里芋の含め煮 つぼ漬 朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め ハッシュドポテト サラダ 食パン スープ 昼食 焼きそば エビシューマイ オレンジ スープ 間 プリン 夕食 さわらの竜田揚げ 山芋の梅和え 炒り豆腐 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1558 kcal 脂質: 48.7 g たんぱく質: 54.0 g 食塩相当量: 9.3 g	27  出汁がよく染みたおでんと茶飯です 朝食和 あじの干物 納豆 きんぴらごぼう 朝食洋 クラムチャウダー ごぼうサラダ 洋梨缶 パン2種 昼食 麻婆豆腐 ほうれん草ナムル キウイ ご飯 スープ 間 黒棒 夕食 おでん ブロッコリーの白和え さつま芋の甘煮 茶飯 エネルギー: 1604 kcal 脂質: 38.6 g たんぱく質: 57.0 g 食塩相当量: 8.2 g	28  ごはんとの相性抜群！好評のメニューです 朝食和 玉子焼き しば漬 がんもの含め煮 朝食洋 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ 昼食 牛肉炒め 玉子豆腐 リンゴ ご飯 味噌汁 間 コーヒーゼリー 夕食 鯖の味噌煮 大根と鶏肉の煮物 キャベツと人参のお浸し ご飯 れんこんのすり流し汁 エネルギー: 1687 kcal 脂質: 57.7 g たんぱく質: 55.5 g 食塩相当量: 7.8 g	
29  肉汁が溢れ出すほどジューシーなハンバーグです 朝食和 じゃがベーコン ふりかけ 野菜とツナの炒め煮 朝食洋 じゃがベーコン サラダ ミートボール フレンチトースト スープ 昼食 【お肉の日】 煮込みハンバーグ カリフラワーサラダ ヨーグルト パン スープ 間 最中 夕食 カレイの煮付け 筑前煮 長芋とオクラの磯和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1645 kcal 脂質: 47.6 g たんぱく質: 57.3 g 食塩相当量: 8.6 g	30  味噌の風味が香ばしい焼き魚です 朝食和 ブリの照り焼き 味付海苔 白花豆 茄子の揚げ浸し 朝食洋 野菜オムレツ サラダ 食パン ポターージュ 昼食 チキン南蛮 赤かぶ千枚漬 マンゴー ご飯 味噌汁 間 カステラ 夕食 かさご西京焼き ごぼうと豚の旨煮 春菊の胡麻和え ご飯 吸い物 エネルギー: 1651 kcal 脂質: 42.8 g たんぱく質: 63.6 g 食塩相当量: 6.9 g	31  一年の締めくくり、縁起を担いで 朝食和 はんぺんの煮物 つぼ漬 かぼちゃのそぼろ煮 ひじきの煮物 朝食洋 根菜トマトスープ 白桃缶 かぼちゃサラダ 焼きたてクロワッサン 昼食 豚角煮 胡麻豆腐 ビーマンの炒め煮 ご飯 味噌汁 間 黒糖饅頭とじゃこせんべい 夕食 年越し蕎麦 太巻き イカと里芋の煮物 みかん エネルギー: 1550 kcal 脂質: 32.5 g たんぱく質: 53.9 g 食塩相当量: 10.5 g	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="color: red;">12月25日(水) クリスマスランチ</h2> <p>MENU</p> <p>チキンのフリカッセ ライスコロケ かつと生ハムのサラダ スモークサーモン フランパン コンソメスープ シャンメリー ローズヒップゼリー</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>フリカッセとは、フランスの伝統的な家庭料理で「クリーム煮」のことです。チキンを、マッシュルームと玉葱を濃縮させたソースと生クリームで煮込みました。コク深い、濃厚な味わいをお楽しみください。</p> </div>  </div>				<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>SOMPO ケアは認知症ケアの パイオニアになることを 目指しています。</p> <p>12月5日おやつ 豆腐チョコムース ムースに入れているココナッツオイルには、分解されると「ケトン体」になる中鎖脂肪酸(MCT)が多く含まれています。脳が低栄養状態にある場合、このケトン体が脳のエネルギー源として働いてくれます。</p> <p>オータスクン SOMPO ケア認知症援プロジェクト 「Orange+(プラス)」キャラクター</p> </div>

2019年 12月 献立予定表

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。
 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。
 ※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。ご了承ください。
 ※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。
 ※当社のご飯は、国産米を使用しています。

 今月のお楽しみメニュー  NEW 新しく登場するメニュー