

日 月 火 水 木 金 土

迎春

1月1日(水) 昼食

1年の健康と幸福を祈って...

行事食

おせち
(人参、里芋、椎茸)

煮しめ

寿蒲鉾

伊達巻

若桃甘露煮

紅白なます

栗きんとん

黒豆

海老艶煮

合鴨

にしん八幡巻き

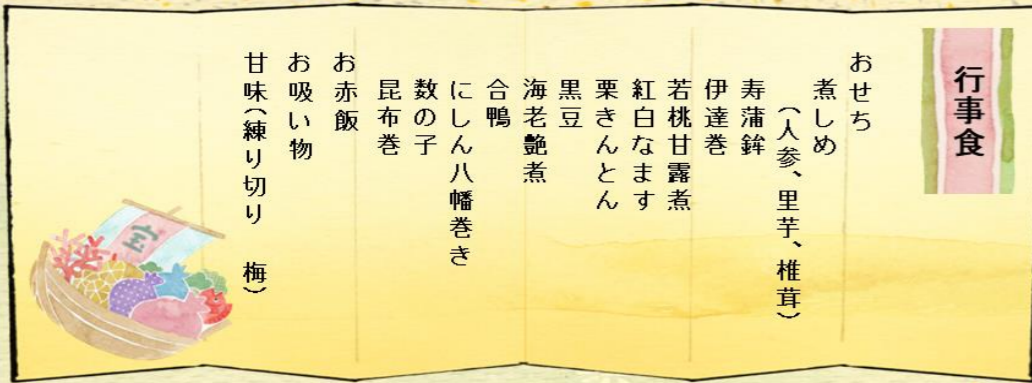
数の子

昆布巻

お赤飯

お吸い物

甘味(練り切り梅)



栗きんとん...財産に恵まれますように
黄金色に輝く財宝をイメージして

黒豆...勤勉さの象徴
「まめに働く」「まめに暮らす」の語呂合わせから

梅花人参...梅は花が咲くと必ず
実を結ぶ縁起物

里芋...子宝に恵まれますように
親芋にたくさんの小芋がつくことから

椎茸...長寿の尊重
縁起物である亀の甲羅に見立てている



伊達巻...文化の発展・学業の成就
昔の書物に使われていた巻物の形に似ていることから

紅白なます...平和を願って
形が水引きに似ていることから

海老...長生きの象徴
長いヒゲをはやし、腰が曲がるまで長生きすることを願って

昆布巻...喜びの多い1年を願って
昆布は「よろこぶ」、巻は「結び」を意味します

にしん八幡巻き・数の子...子孫繁栄
ニシン(二親)から多くの子が出るため



栄養士のひとこと

あけましておめでとうございます。
お正月はお雑煮、おせちにはじまり、7日の人日の節句(七草粥)、
11日の鏡開き(お汁粉)、15日の小正月(小豆粥)など、
風習にならった様々なお食事をご提供させていただきます。
時代が令和になっても、古くより伝わるお正月の行事や風習は
受け継がれており、日本の良さを改めて感じることができます。

2020年も、真心を込めて、皆様に喜んでいただける
お食事をお届けしたいと思います。
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



管理栄養士 林

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。

1月16日夕食 鯖の味噌煮

鯖などの青魚の脂には、DHA
が豊富に含まれています。
DHAは、脳の構成成分であり、
認知機能の低下を抑制する
ことが期待されています。

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

元日 1

今年も良い一年になることを願って

朝食和 さら西京焼き ずわい甘酢漬 白花豆
朝食和 雑煮
朝食洋 赤紫蘇ごはん
祝酒

【行事食】 おせち

間 アセロラゼリー

夕食 鮭の塩焼き
白菜の辛子和え 茄子の浅漬
ご飯 味噌汁

エネルギー: 1557 kcal 脂質: 25.2 g
たんぱく質: 59.4 g 食塩相当量: 8.4 g

2

新年にふさわしいスペシャルランチ♪

朝食和 いくらおろし ごぼう 蒲鉾
朝食和 黒豆 にしんの甘酢漬
朝食和 発芽玄米ご飯
朝食洋 吸い物
祝酒

【行事食】ニューイヤーランチ 金目鯛のポワレ 前菜3種 パン スープ デザート

間 ふんわり焼き

夕食 トンテキ
菜の花の胡麻和え 山椒ちりめん
ご飯 味噌汁

エネルギー: 1583 kcal 脂質: 59.9 g
たんぱく質: 63.5 g 食塩相当量: 7.5 g

3

味噌の香りが食欲をそそります

朝食和 赤魚みぞれ煮 納豆
朝食和 ほうれん草の和え物 さつま芋の甘煮
朝食洋 ミネストローネ
タラモサラダ みかん缶 パン2種

あじのムニエル カリフラワーのカレー炒め キウイ ご飯 スープ

間 チーズパウンドケーキ

夕食 鶏とキャベツの味噌炒め
味付とろろ もやしとハムのお浸し
ご飯 吸い物

エネルギー: 1540 kcal 脂質: 32.6 g
たんぱく質: 59.5 g 食塩相当量: 8.0 g

4

やわらかいお肉で、食べやすい丼です

朝食和 目玉焼き
朝食和 冬瓜のあんかけ 梅干

朝食洋 目玉焼き
ミートボール 食パン スープ

牛丼 海老と野菜の炒め物 マンゴー いわしのつみれ汁

間 豆腐チョコムース

夕食 白身魚と野菜の甘酢あん
大豆ひじき煮 なら漬
ご飯 味噌汁

エネルギー: 1647 kcal 脂質: 49.9 g
たんぱく質: 55.5 g 食塩相当量: 8.9 g

5

さまざまな具材を炒めあわせた中華料理です

朝食和 ブリの照り焼き
朝食和 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

朝食和 八宝菜
朝食和 パンパンジーサラダ 洋梨缶
朝食和 ご飯 中華スープ

間 あんぽ柿

夕食 銀だらの煮付け
ちくわと昆布の煮物 汲み上げ湯葉
ご飯 味噌汁

エネルギー: 1606 kcal 脂質: 41.5 g
たんぱく質: 59.0 g 食塩相当量: 8.2 g

6

焼いた味噌が芳ばしい一品です

朝食和 車麩の煮物
朝食和 油揚げとぜんまい煮 つぼ漬

朝食洋 じゃがいもポターージュ
朝食洋 サラダ 黄桃缶 焼きたてハムマヨパン

朝食和 オムライス
朝食和 南瓜とベーコン炒め みかん
朝食和 スープ

間 黒ごまプリン

夕食 鮭の西京焼き
キャベツの梅和え 高野豆腐
ご飯 れんこんのすり流し汁

エネルギー: 1548 kcal 脂質: 34.4 g
たんぱく質: 55.5 g 食塩相当量: 8.8 g

7

正月料理で疲れ気味の胃腸をいたわって

朝食和 七草粥
朝食和 あじの塩焼き きんぴらごぼう
朝食和 がんもの含め煮
朝食洋 味噌汁

朝食和 季節の天ぷら
朝食和 れんこんと昆布の煮物 パイナップル
朝食和 ご飯 味噌汁

間 チョコチップバタークッキー ココア

夕食 肉じゃが
白菜とカニカマのお浸し
カリフラワーの柚子胡椒
ご飯 味噌汁

エネルギー: 1671 kcal 脂質: 47.2 g
たんぱく質: 55.7 g 食塩相当量: 8.5 g

8

ご家庭の味をイメージしました

朝食和 さんまの梅煮
朝食和 大根のそぼろ煮 味付海苔

朝食洋 ポトフ
朝食洋 タラモサラダ ヨーグルト 食パン

朝食和 チキンカレー
朝食和 コールスロー 野菜ジュース
朝食和 スープ

間 パームクーヘン

夕食 赤魚はぶて焼き浸し
卵の花 うぐいす豆
ご飯 味噌汁

エネルギー: 1596 kcal 脂質: 36.2 g
たんぱく質: 55.2 g 食塩相当量: 9.5 g

9

竜田揚げに甘辛いソースがよく合います

朝食和 つくねの照り焼き
朝食和 ほうれん草の和え物 昆布巻

朝食洋 野菜オムレツ
朝食洋 ミートボール 食パン スープ

朝食和 焼きそば
朝食和 エビシューマイ もやしナムル
朝食和 スープ

間 かすてら饅頭 黒豆茶

夕食 さわらの竜田揚げ
鶏肉とれんこんの煮物 キウイ
ご飯 味噌汁

エネルギー: 1594 kcal 脂質: 47.5 g
たんぱく質: 54.1 g 食塩相当量: 9.6 g

10

中華の定番料理! 辛さを控えています

朝食和 赤魚の塩焼き
朝食和 納豆 南瓜煮

朝食洋 ポークビーンズ
朝食洋 かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種

朝食和 麻婆豆腐
朝食和 イカとチンゲン菜の塩炒め オレンジ
朝食和 ご飯 スープ

間 杏仁豆腐

夕食 いわしのみぞれ煮
牛肉の煮物 長芋の梅和え
ご飯 味噌汁

エネルギー: 1632 kcal 脂質: 42.2 g
たんぱく質: 60.7 g 食塩相当量: 8.9 g

11

無病息災を祈って食べる、日本古来の年中行事

朝食和 玉子焼き さつま芋の甘煮
朝食和 カリフラワーの甘酢漬 しば漬

朝食洋 目玉焼き
朝食洋 ソーセージ 食パン スープ

朝食和 クリームシチュー
朝食和 サラダ りんごほうれん草ジュース
朝食和 白い食卓ロール

間 お汁粉



夕食 メバルの煮付け
白菜のお浸し 金時豆
ご飯 味噌汁

エネルギー: 1576 kcal 脂質: 29.3 g
たんぱく質: 58.1 g 食塩相当量: 7.0 g

日	月	火	水	木	金	土
12  豚肉を何層にも重ねて大葉をはさみました じゃがベーコン 鮭そぼろ 切干大根煮 じゃがベーコン サラダ チキンナゲット 食パン スープ ミルフィーユカツ インゲンの白和え たくあん ご飯 赤だし味噌汁 間 蒸しパン 夕食 がんも冬野菜炊き合わせ オクラと長芋のおかか和え もずく酢 ほたてご飯 味噌汁 エネルギー: 1547 kcal 脂質: 32.6 g たんぱく質: 54.1 g 食塩相当量: 9.8 g	13 NEW 成人の日  白醤油を使った、素朴な味わいです 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 スクランブルエッグ サラダ 食パン ポターージュ 牛肉炒め 小松菜と湯葉の煮浸し セロリの浅漬 ご飯 味噌汁 間 ビーチゼリー 夕食 ちらし寿司 レバーの甘辛煮 大根の柚子味噌 味噌汁 エネルギー: 1607 kcal 脂質: 37.1 g たんぱく質: 61.7 g 食塩相当量: 8.4 g	14  味噌の香りが食欲をそそります 肉団子と白菜煮 ひじきの煮物 しば漬 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 あじの塩焼き 菜の花の辛子和え 松前漬 ご飯 味噌汁 間 酒饅頭 夕食 鶏の味噌焼き 季節野菜 パナナ ご飯 吸い物 エネルギー: 1550 kcal 脂質: 33.2 g たんぱく質: 59.5 g 食塩相当量: 8.3 g	15  一年の邪気を払い健康を祈る伝統的な慣わし 赤魚の西京焼き 絹揚げとオクラのそぼろ煮 梅干 オムレツ ジャーマンポテト 食パン スープ 豚の生姜焼き インゲンの胡麻和え 白桃缶 ご飯 味噌汁 間 プリン 夕食 金目鯛の煮付け 五目豆腐 若布と大根とホッキ貝の酢の物 小豆粥 味噌汁 エネルギー: 1550 kcal 脂質: 44.3 g たんぱく質: 63.4 g 食塩相当量: 8.6 g	16  鯖には血液サラサラ効果のあるDHAが豊富です はんぺん玉子とじ 里芋の含め煮 つぼ漬 ほうれん草とベーコン炒め ハッシュポテト サラダ 食パン スープ ナポリタン 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 わらび餅 夕食 鯖の味噌煮 春菊の白和え キャベツと人参のお浸し ご飯 吸い物 エネルギー: 1557 kcal 脂質: 45.1 g たんぱく質: 57.3 g 食塩相当量: 8.7 g	17  ふっくらジューシーに揚がった手作り唐揚げ あじの干物 納豆 きんぴらごぼう クラムチャウダー ごぼうサラダ 洋梨缶 パン2種 鶏唐揚げ 昆布巻 マンゴー ご飯 味噌汁 間 紅茶のシフォンケーキ 夕食 カニ玉 餃子 ほうれん草ナムル ご飯 スープ エネルギー: 1609 kcal 脂質: 43.9 g たんぱく質: 61.5 g 食塩相当量: 9.1 g	18 NEW  なめらかな口当たりの抹茶が香る水ようかんです 玉子焼き しば漬 がんもの含め煮 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ ハヤシライス 100gサラダ プルーンヨーグルト スープ 間 抹茶水ようかん 夕食 かさご西京焼き 大根と鶏肉の煮物 菜の花の胡麻和え ご飯 吸い物 エネルギー: 1590 kcal 脂質: 37.7 g たんぱく質: 61.0 g 食塩相当量: 9.8 g
19  ふっくらとした鶏肉と甘辛のタレが絶妙です じゃがベーコン ふりかけ 野菜とツナの炒め煮 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 鶏の照り焼き オクラお浸し パイナップル ご飯 味噌汁 間 エクレア 夕食 ブリ大根 湯葉の酢の物 茄子の浅漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1553 kcal 脂質: 39.9 g たんぱく質: 59.1 g 食塩相当量: 6.9 g	20  辛さ控えたチリソースです 鮭の塩焼き 味付海苔 白花豆 茄子の揚げ浸し 野菜オムレツ サラダ 食パン ポターージュ 海老チリ 春雨サラダ キウイ ご飯 中華スープ 間 豆乳プリン 夕食 肉豆腐 キャベツの梅和え しらすおろし ご飯 味噌汁 エネルギー: 1571 kcal 脂質: 38.1 g たんぱく質: 54.0 g 食塩相当量: 7.5 g	21  やわらかく、しっとりとしたカレイです 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 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 サンドイッチ サラダ みかん スープ 間 米こうじ甘酒とおかき 夕食 カレイの照り焼き カリフラワーの柚子胡椒 豆腐のふわふわ蒸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1545 kcal 脂質: 47.7 g たんぱく質: 55.2 g 食塩相当量: 9.6 g	22  じっくりオーブンで焼いたジューシーなハンバーグ さんまの梅煮 人参と玉子の炒め物 昆布巻 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 デミハンバーグ グリーンサラダ 豆乳パナナジュース ご飯 スープ 間 南瓜パバロア 夕食 巻き寿司 鰻の茶碗蒸し 卵の花 味噌汁 エネルギー: 1624 kcal 脂質: 49.1 g たんぱく質: 54.1 g 食塩相当量: 10.3 g	23 NEW  赤パブリカの入った彩の良いサラダです 温玉そぼろ 里芋の含め煮 しば漬 ウインナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ カレーうどん キャベツと蒸し鶏のサラダ 洋梨缶 間 レモンゼリー 夕食 鯖の塩焼き れんこんと昆布の煮物 黒豆 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1584 kcal 脂質: 51.1 g たんぱく質: 55.2 g 食塩相当量: 9.3 g	24  口の中で広がるほうじ茶の香りをお楽しみください 赤魚みぞれ煮 納豆 ほうれん草の和え物 さつま芋の甘煮 ミネストローネ タラモサラダ みかん缶 パン2種 あじの煮付け かぼちゃ煮物 白菜漬 ご飯 味噌汁 間 黒糖ほうじ茶ロールケーキ 夕食 じゃが芋と鶏肉の煮物 田楽味噌大根煮 にしん甘酢漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1574 kcal 脂質: 30.2 g たんぱく質: 61.5 g 食塩相当量: 7.3 g	25  北海道東川町の仙年みそで煮込みました 目玉焼き 冬瓜のあんかけ 梅干 目玉焼き ミートボール 食パン スープ 豚ヒレ肉のピカタ ちくわと昆布の煮物 パナナ ご飯 味噌汁 間 最中 夕食 鮭と野菜の味噌煮 もやしとハムのお浸し 玉子豆腐 ご飯 れんこんのすり流し汁 エネルギー: 1581 kcal 脂質: 33.1 g たんぱく質: 62.5 g 食塩相当量: 8.8 g
26  ポリュームたっぷり、サクサクのフライをどうぞ ブリの照り焼き オクラの胡麻和え ゆず大根 マトウダイのクリームソース サラダ 食パン スープ エビフライと南瓜コロケ 山椒ちりめん パイナップル ご飯 味噌汁 間 紅茶ゼリー 夕食 おでん なす利休煮 小松菜のかつおぶし 茶飯 エネルギー: 1677 kcal 脂質: 45.3 g たんぱく質: 57.6 g 食塩相当量: 8.0 g	27  白身魚にとろろをかけてふわっと蒸しました あじの塩焼き ふりかけ がんもの含め煮 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 牛肉野菜炒め 菜の花と海老の酢味噌和え みかん ご飯 味噌汁 間 黒棒 夕食 白身魚のとろろ蒸し ひじきの煮物 きゅうりぬか漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1547 kcal 脂質: 32.0 g たんぱく質: 66.4 g 食塩相当量: 8.7 g	28  揚げた鶏肉に醤油ベースのタレをかけています 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮 つぼ漬 オムレツ サラダ 食パン スープ 油淋鶏 もやしナムル キウイ ご飯 スープ 間 人形焼 夕食 カレイの煮付け 白菜のお浸し ブロッコリーの白和え ご飯 豚汁 エネルギー: 1537 kcal 脂質: 30.8 g たんぱく質: 57.7 g 食塩相当量: 7.5 g	29  牛肉のとろける食感と旨みが自慢の一皿 さんまの梅煮 大根のそぼろ煮 味付海苔 ポトフ タラモサラダ ヨーグルト 食パン 【お肉の日】 ビーフシチュー サラダ マンゴー パン2種 スープ 間 カステラ 夕食 鯛の塩焼き 筑前煮 菜の花の辛子和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1558 kcal 脂質: 37.2 g たんぱく質: 65.9 g 食塩相当量: 7.5 g	30  和風だしのよく効いたスープです つくねの照り焼き ほうれん草の和え物 昆布巻 野菜オムレツ ミートボール 食パン スープ 醤油ラーメン しゅうまい 海老と野菜の炒め物 パナナ 間 白桃ゼリー 夕食 さわらの南蛮煮 牛肉の煮物 赤かぶ干枝漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1598 kcal 脂質: 45.4 g たんぱく質: 61.7 g 食塩相当量: 11.2 g	31  味噌の香りが香ばしく、食欲をそそります 赤魚の塩焼き 納豆 南瓜煮 ポークビーンズ かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種 はらこ飯 イカと里芋の煮物 ピーマンの炒め煮 味噌汁 間 黒糖饅頭とおかき 夕食 豚肉の味噌漬け焼き インゲンの胡麻和え 汲み上げ湯葉 ご飯 吸い物 エネルギー: 1572 kcal 脂質: 33.8 g たんぱく質: 65.4 g 食塩相当量: 7.9 g	懐かしのあの頃... 1931年 昭和6年 今年89歳 【この年に生まれた有名人】 ・高倉健(俳優) ・いかりや長介(俳優) ・ジャニー喜多川(ジャニーズ事務所社長) 【出来事】 ・東京飛行場(後の羽田空港)が開港 ・ニューヨークで当時世界一の 高さ381M(102階建て)の エンパイア・ステート・ビルが完成 (42年間1位) 

※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。
 ※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。

2020年 1月 献立予定表

 今月のお楽しみメニュー  **NEW** 新しく登場するメニュー