

「おいしい」という笑顔のために 

今月の献立

2020

1月
睦月

第164号

II

今月のご当地メニュー

〈宮城県白石市〉 温麺風

今月の季節御膳

おせち



今月の
表紙・裏表紙



吉井 一造 さま

そんぼの家 堺浜寺
(大阪府堺市西区浜寺)

2017

Yoshii



SOMPOケアフーズ

1

水

昼食



今月の

季節
御膳2020年のはじまりに、縁起の良い
日本伝統の味を提供します。

おせち

おせち料理には意味が込められています。伊達巻=知識が増える、かまぼこ=日の出、数の子=子孫繁栄、栗きんとん=豊かな1年を祝う、栗は勝ち栗と呼ばれる縁起物。今年も幸多き1年となりますようお祈り申し上げます。

朝 ○正月雑煮○盛り合わせ○ご飯○コーヒーマル

昼 ○ブリの照り煮○盛り合わせ○汁物○赤飯
○紅白まんじゅう

夕 ○豚角煮○みかんなます○汁物○ご飯

夕食



熱量 2,003kcal
たんぱく質 67.8g
脂質 55.7g
炭水化物 297.3g
塩分 9.5g

2

木

朝 ○肉詰いなりの含め煮○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料昼 ○かに散らし寿司○茶碗蒸し○いんげん豆
○汁物夕 ○うなぎ蒲焼○白菜と貝の煮浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,446kcal たんぱく質 56.9g 脂質 33.1g
炭水化物 222.0g 塩分 10.9g

昼食



夕食



3

金

朝 ○温泉卵○かぶとカニカマの和風煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト昼 ○照り焼きチキン○ジャーマンポテト
○カリフラワーの和風マリネ○汁物○ご飯夕 ○酢豚○ツナとキャベツの炒め煮○汁物
○ご飯

熱量 1,362kcal たんぱく質 47.5g 脂質 27.3g
炭水化物 224.0g 塩分 7.6g

昼食



夕食



4

土

朝 ○温奴○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料昼 ○年明けうどん○野菜かき揚げ
○イワシの浅炊き○アロエシロップ漬

夕 ○親子煮○小松菜のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,304kcal たんぱく質 49.0g 脂質 22.2g
炭水化物 221.8g 塩分 11.4g

昼食



夕食



5

日

朝 ○目玉焼き○ポテトサラダ○汁物○パン
○牛乳昼 ○サバの塩焼き○レバー和風煮込み
○ほうれん草のごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯夕 ○照焼きハンバーグ○レンコンの南部煮
○汁物○ご飯

熱量 1,633kcal たんぱく質 56.8g 脂質 59.7g
炭水化物 208.5g 塩分 9.3g

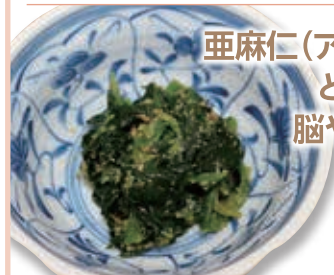
昼食



夕食

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

5日
昼食ほうれん草のごま和え
(アマニ入)

亜麻仁(アマニ)にはα-リノレン酸
という油が含まれていて、
脳や神経組織を健康に保つ
効果が期待できます。

ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様のご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

6

月

朝 ○豆ひじき○とろろ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料昼 ○メンチカツ○大根の旨煮○セロリの浅漬
○汁物○ご飯夕 ○クリームシチュー○南瓜サラダ
○マカロニナポリタン風○ご飯

熱量 1,580kcal たんぱく質 40.3g 脂質 43.8g
炭水化物 248.7g 塩分 8.3g

昼食



夕食



7

火

- 朝 ○四目厚焼き玉子○玉ねぎそばろ煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○サワラの柚子味噌焼き○小松菜の彩り和え
○里芋の含め煮○汁物○七草粥
- 夕 ○牛すき煮○オクラのしらす和え○汁物
○ご飯

熱量 1,161kcal たんぱく質 40.2g 脂質 23.5g
炭水化物 189.6g 塩分 8.3g



昼食



夕食

10

金

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○じゃが芋味噌煮
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○いわし煮付け○三杯酢和え○金平ごぼう
○汁物○ご飯
- 夕 ○豚バラ焼肉○ほうれん草のごま和え
(アマニ入)○汁物○ご飯

熱量 1,391kcal たんぱく質 43.8g 脂質 34.8g
炭水化物 219.0g 塩分 7.9g



昼食



夕食

8

水

- 朝 ○ポークビーンズ○ほうれん草とコーンの
バター炒め○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○チキンステーキ○キャベツとベーコンの
蒸し物○マカロニサラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○かに玉○ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,455kcal たんぱく質 45.4g 脂質 42.2g
炭水化物 218.6g 塩分 10.4g



昼食



夕食

11

土

- 朝 ○卵の花○なすのおかか煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○ビーフカレー○サラダ○りんご
- 夕 ○赤魚の塩焼き○さつま芋の彩り煮○汁物
○ご飯

熱量 1,286kcal たんぱく質 37.2g 脂質 20.1g
炭水化物 231.8g 塩分 8.6g



昼食



夕食

9

木

- 朝 ○サーモンの塩焼き○豆腐と白菜の煮浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○醤油ラーメン○しゅうまい○焼きなす
○レモンゼリー
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん
○キャベツとヤングコーン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,397kcal たんぱく質 46.1g 脂質 33.7g
炭水化物 219.8g 塩分 10.7g



昼食



夕食

12

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○大豆のコンソメ煮
○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○サンマの蒲焼○豆腐と白菜の煮浸し
○彩りピクルス○汁物○ご飯
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○ひじき煮
○汁物○ご飯

熱量 1,507kcal たんぱく質 55.8g 脂質 46.7g
炭水化物 210.6g 塩分 8.6g



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』

9日
昼食

醤油ラーメン



スープが胡椒辛いという
ご意見を踏まえ、
味付けを見直しました。

ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様のご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

13

月

- 朝 ○温奴○なすの田舎煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○オムライス○ベーコンポテト
○レンコンサラダ○汁物
- 夕 ○豚の生姜焼き○カリフラワーの和風マリネ
○汁物○ご飯

熱量 1,456kcal たんぱく質 40.4g 脂質 42.7g
炭水化物 219.2g 塩分 8.8g



昼食



夕食

14

火

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○コロケ盛り合せ○大豆の五目煮
○おみ漬け○汁物○ご飯
- 夕 ○カレーの煮付け○厚揚げのきのこあんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,458kcal たんぱく質 40.0g 脂質 33.8g
炭水化物 240.1g 塩分 9.2g



17

金

- 朝 ○田舎煮○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○穴子散らし寿司○厚揚げと野菜のそぼろあん
○きんととき豆○汁物
- 夕 ○クワイ入り肉団子
○オクラとひじきの柚子風味○汁物○ご飯

熱量 1,409kcal たんぱく質 49.3g 脂質 22.7g
炭水化物 245.2g 塩分 10.5g



15

水

今月のご当地
メニュー

宮城県
白石市



みちのく宮城の名産麺を
イメージしてつくりました。

温麺風

白石温麺(うーめん)は今から400年前、伊達藩の鈴木味右衛門という人が油を使わずに作った温かい麺を、病の父にすすめたところ全快。そこから「温かい思いやりの心」を称え「温麺」と名づけられたとされています。

- 朝 ○ミートボールナポリタン○クリームパスタ
○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○宮城県白石市 温麺風○ちくわの磯辺天ぷら
○オクラと枝豆の彩り和え○ぶどうゼリー
- 夕 ○牛しぐれ煮○ほうれん草の白和え○汁物
○ご飯



熱量 1,393kcal
たんぱく質 40.9g
脂質 40.4g
炭水化物 183.1g
塩分 11.4g

18

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 ○豚じゃが○野菜の酢味噌和え○かに大根
○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,453kcal たんぱく質 47.4g 脂質 35.1g
炭水化物 226.6g 塩分 7.5g



19

日

- 朝 ○ポイルウインナー○南瓜サラダ○汁物
○パン○牛乳
- 昼 ○チキン南蛮○竹輪とこんにゃくの炒り煮
○なすのお浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○具たくさん豚汁○ポテトコロケ
○キャベツの酢の物○菜めし

熱量 1,753kcal たんぱく質 52.1g 脂質 69.6g
炭水化物 220.5g 塩分 10.2g



16

木

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○サケのチャンチャン焼き○人参とワカメの
ごま酢和え○じゃが芋煮○汁物○ご飯
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯

熱量 1,354kcal たんぱく質 43.5g 脂質 30.1g
炭水化物 219.0g 塩分 7.7g



20

月

- 朝 ○目玉焼き○里芋の鶏そぼろ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○カレーライス○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○サーモンの塩焼き
○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯

熱量 1,412kcal たんぱく質 42.1g 脂質 33.7g
炭水化物 224.5g 塩分 7.8g



21
火

- 朝 ○野菜つみれ○大根の甘辛煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○焼き鳥丼○きのこの白和え○南瓜煮
○汁物
- 夕 ○デミグラスハンバーグ○コールスロー
○汁物○ご飯

熱量 1,527kcal たんぱく質 48.1g 脂質 39.0g
炭水化物 233.8g 塩分 8.9g



昼食



夕食

22
水

- 朝 ○チーズオムレツ○スパゲティサラダ○汁物
○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○サバの味噌煮○じゃが芋ベーコン炒め
○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ
○ほうれん草干しエビ和え○汁物○ご飯

熱量 1,348kcal たんぱく質 38.2g 脂質 34.7g
炭水化物 215.1g 塩分 8.0g



昼食



夕食

23
木

- 朝 ○野菜の五目煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○切干大根煮
○白菜漬○汁物○ご飯
- 夕 ○豚肉の生姜煮○オクラのごま和え○汁物
○ご飯

熱量 1,447kcal たんぱく質 39.4g 脂質 41.9g
炭水化物 218.4g 塩分 7.6g



昼食



夕食

24
金

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○とろろ○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 昼 ○ナポリタン○キャベツと蒸し鶏のサラダ
○じゃが芋クリーム煮○汁物
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,357kcal たんぱく質 42.9g 脂質 34.0g
炭水化物 211.6g 塩分 10.3g



昼食



夕食

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

24日
昼食

ナポリタン



のびにくく、モチモチとした
食感の麺になりました。

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。

25
土

- 朝 ○がんもの含め煮○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○赤魚の幽庵焼き○青菜とカニカマのお浸し
○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物
○ご飯

熱量 1,181kcal たんぱく質 40.1g 脂質 17.9g
炭水化物 208.2g 塩分 6.7g



昼食



夕食

26
日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○ジャーマンポテト
○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○牛丼○高野豆腐の玉子とじ○もずく
○汁物
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ
○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯

熱量 1,692kcal たんぱく質 51.1g 脂質 61.8g
炭水化物 221.6g 塩分 10.9g



昼食



夕食



27
月

- 朝 ○切昆布大豆○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ポークソテー○野菜のトマト煮
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○肉豆腐○いんげんのごま和え○汁物
○ご飯

熱量 1,452kcal たんぱく質 44.3g 脂質 37.5g
炭水化物 227.1g 塩分 9.5g



30
木

- 朝 ○厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○肉じゃが○根菜の海老そばろあん
○小松菜のお浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○カレーの味噌煮○野菜のマリネ○汁物
○ご飯

熱量 1,342kcal たんぱく質 45.4g 脂質 22.1g
炭水化物 232.6g 塩分 8.0g



28
火

- 朝 ○絹揚げとオクラのそばろあん○ほっこり煮
合わせ○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○鶏のあぶり焼き○金平ポテト
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○アンサンブルエッグ○豚挽肉とキャベツの
カレー炒め○汁物○ご飯

熱量 1,382kcal たんぱく質 46.5g 脂質 28.0g
炭水化物 227.1g 塩分 7.5g



31
金

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○かぶとカニカマ
の和風煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○さつま芋昆布煮
○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯
- 夕 ○おでん○きのここと油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯

熱量 1,301kcal たんぱく質 46.2g 脂質 21.8g
炭水化物 223.4g 塩分 9.6g



29
水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ポテトサラダ
○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○アジの照り焼き○豚バラねぎ塩炒め
○大根なます○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,452kcal たんぱく質 49.5g 脂質 40.2g
炭水化物 215.5g 塩分 8.5g

