

「おいしい」という笑顔のために 

2020

2月
如月

第165号

I

今月の献立

今月の季節御膳

節分寿司 盛合せ

予防メニュー

〈バランス御膳〉

「さあにぎやかに
いただく」



SOMPOケアフーズ

1
土

- 朝 ○えびと竹の子の玉子とじ○切干大根煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚バラ焼肉○きゅうりの酢の物○里芋の
含め煮○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○赤魚の煮付け○厚揚げのきのこあんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,481kcal たんぱく質 50.6g 脂質 37.8g
炭水化物 225.1g 塩分 8.3g



4
火

- 朝 ○肉じゃが○春雨○とろろ○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○鶏の唐揚げ○ほうれん草のごま和え
(アマニ入)○白菜漬○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○サワラの照り焼き○大根の旨煮○汁物
○ご飯

熱量 1,688kcal たんぱく質 62.6g 脂質 46.9g
炭水化物 247.1g 塩分 8.4g



2
日

- 朝 ○ポークビーンズ○スパゲティサラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○照り焼きチキン○ほうれん草の白和え○南瓜煮
○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○かに玉○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,621kcal たんぱく質 48.0g 脂質 49.8g
炭水化物 238.8g 塩分 10.1g



5
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 ○貝たくさん豚汁○ちくわの磯辺天ぷら○オクラと
枝豆の彩り和え○梅しそご飯○ミニたいやき
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○小松菜の辛子和え
○汁物○ご飯

熱量 1,708kcal たんぱく質 63.5g 脂質 55.5g
炭水化物 230.9g 塩分 11.9g



3
月



人気のいなり寿司と、初登場の
梅ロールの組み合わせ

節分寿司盛合せ

今月の
季節
御膳

梅ロールは青しその香りと梅の酸味がさっぱりしていて食欲をそそります。イワシのごま味噌煮も初登場メニューで、骨まで召し上がっていただけるよう柔らかく煮ています。

- 朝 ○温泉卵○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○節分寿司盛合せ○イワシのごま味噌煮
○いんげん豆○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○豚キムチ○卵の花○汁物○ご飯



熱量 1,533kcal
たんぱく質 55.6g
脂質 40.3g
炭水化物 227.4g
塩分 10.7g

6
木

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○サバの味噌煮○人参とワカメのごま酢和え○じゃが芋煮
○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○キャベツと
ヤングコーン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,600kcal たんぱく質 55.6g 脂質 47.6g
炭水化物 226.6g 塩分 7.5g



7
金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○サラダ○りんご
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○大根の甘辛煮
○汁物○ご飯

熱量 1,415kcal たんぱく質 42.0g 脂質 32.6g
炭水化物 230.5g 塩分 9.1g



8

土

- 朝 ○筑前煮○なすのおかか煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○親子煮○ツナとキャベツの炒め煮○いんげん
のごま和え○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○サンマの蒲焼○豆腐と白菜の煮浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,513kcal たんぱく質 63.0g 脂質 34.1g
炭水化物 230.5g 塩分 9.2g



昼食



夕食

12

水

- 朝 ○ベーコンエッグ○ポテトサラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○カレーの味噌煮○さつま芋甘辛煮○オクラと
枝豆の彩り和え○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○肉団子○なすの田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,528kcal たんぱく質 52.4g 脂質 39.8g
炭水化物 233.9g 塩分 8.3g



昼食



夕食

9

日

- 朝 ○目玉焼き○トマトペンネ○汁物○パン
○乳製品
- 昼 ○焼きうどん○ポテトコロッケ○青菜と
カニカマのお浸し○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○小松菜の彩り和え
○汁物○ご飯

熱量 1,480kcal たんぱく質 45.3g 脂質 46.3g
炭水化物 216.9g 塩分 11.7g



昼食



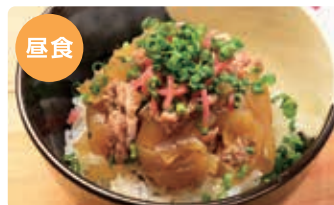
夕食

13

木

- 朝 ○がんもの含め煮○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○牛丼○野菜の酢味噌和え
○ちくわと昆布の煮物○汁物○プチシュー
- 夕 ○クリームシチュー○ヒレカツ○南瓜サラダ
○ご飯

熱量 1,713kcal たんぱく質 56.2g 脂質 54.6g
炭水化物 239.4g 塩分 9.5g



昼食



夕食

10

月

- 朝 ○ひめ高野煮○じゃが芋ベーコン炒め
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○豚肉とゆりねの玉子とじ
○もずく○汁物○ご飯○抹茶プリン
- 夕 ○牛すき煮○オクラとひじきの柚子風味
○汁物○ご飯

熱量 1,642kcal たんぱく質 43.9g 脂質 51.4g
炭水化物 239.5g 塩分 9.2g



昼食



夕食

11

火

- 朝 ○サーモンの塩焼き○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○炒飯○しゅうまい○ほうれん草ナムル
○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○グラタン
○汁物○ご飯

熱量 1,503kcal たんぱく質 47.3g 脂質 36.1g
炭水化物 238.3g 塩分 9.3g



昼食



夕食

14

金

予防
メニューバランス
御膳

必要な栄養のために、
多彩な食材を入れました

「さあにぎやかにいただく」

いつまでも元気に生活するには、多彩な食材を食べることが
重要です。たくさんの食材を摂れる合言葉に沿った献立をご
用意致しました。 さ:魚 あ:油・脂 に:肉 ぎ:牛乳
や:野菜 か:海藻・きのこ い:芋 た:卵 だ:大豆 く:果物

- 朝 ○白菜の煮浸し○焼きなす○汁物○ご飯
○乳製品

- 昼 ○たらのピカタ○鶏肉のミルク煮○汁物
○洋風豆ご飯○りんご

- 夕 ○豚の生姜焼き○マカロニサラダ○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,463kcal
たんぱく質 48.4g
脂質 42.0g
炭水化物 215.1g
塩分 7.2g

15

土

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○肉じゃが○かに大根○ひじき生姜風味和え○汁物○ご飯○いちご大福
- 夕 ○サバの照り焼き○豚バラねぎ塩炒め○汁物○ご飯

熱量 1,596kcal たんぱく質 50.5g 脂質 41.7g
炭水化物 244.0g 塩分 7.9g



昼食



夕食

19

水

- 朝 ○オムレツ○キャベツとベーコンの蒸し物○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯○焼き芋
- 夕 ○サバの煮付け○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯

熱量 1,500kcal たんぱく質 52.8g 脂質 43.7g
炭水化物 217.4g 塩分 9.2g



昼食



夕食

16

日

- 朝 ○ポイルウインナー○野菜のトマト煮○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○チキン南蛮○大豆の五目煮○なすのお浸し○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○エビチリ○ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,657kcal たんぱく質 49.7g 脂質 56.3g
炭水化物 232.0g 塩分 9.5g



昼食



夕食

20

木

- 朝 ○野菜つみれ○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し○うずら豆○汁物○ショコラムースケーキ
- 夕 ○チキンステーキ○グラタン○汁物○ご飯

熱量 1,481kcal たんぱく質 53.3g 脂質 30.0g
炭水化物 242.6g 塩分 9.7g



昼食



夕食

17

月

- 朝 ○厚焼き玉子○切干大根とワカメの煮物○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○とんこつラーメン○キャベツとヤングコーン炒め○ほうれん草のお浸し○ぶどうゼリー
- 夕 ○サーモンの塩焼き○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯

熱量 1,403kcal たんぱく質 51.2g 脂質 31.9g
炭水化物 220.8g 塩分 11.1g



昼食



夕食

21

金

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○煮込みハンバーグ○ジャーマンポテト○コールスロー○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○おでん○ほうれん草干しエビ和え○汁物○ご飯

熱量 1,426kcal たんぱく質 52.9g 脂質 31.1g
炭水化物 225.5g 塩分 8.8g



昼食



夕食

18

火

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○なすのおかか和え○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーライス○豆腐サラダ○みかんシロップ漬け
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○きのこの白和え○汁物○ひじきご飯

熱量 1,536kcal たんぱく質 46.0g 脂質 38.8g
炭水化物 240.7g 塩分 8.3g



昼食



夕食

22

土

- 朝 ○牛蒡と蓮根のそぼろあん○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○赤魚の西京焼き○高野豆腐の玉子とじ○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○りんごプチケーキ
- 夕 ○豚肉の生姜煮○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,441kcal たんぱく質 50.3g 脂質 35.8g
炭水化物 219.5g 塩分 7.5g



昼食



夕食

23

日

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○人参と玉子の炒め物○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○鶏唐揚げの和風あんかけ○白菜と貝の煮浸し○もずく○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○肉豆腐○オクラのごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,484kcal たんぱく質 45.6g 脂質 42.9g
炭水化物 222.4g 塩分 9.0g



27

木

- 朝 ○豆腐つくね団子○かに大根○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○アンサンブルエッグ○豚ロースのマリネ○かぼちゃの洋風煮○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○鶏肉の利休煮○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯

熱量 1,524kcal たんぱく質 52.6g 脂質 32.9g
炭水化物 244.8g 塩分 8.3g



24

月

- 朝 ○目玉焼き○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○牛焼肉丼○根菜の海老そばろあん○キャベツの酢の物○汁物○黒糖饅頭
- 夕 ○アジの塩焼き○金平ポテト○汁物○鶏めし

熱量 1,580kcal たんぱく質 60.1g 脂質 37.5g
炭水化物 241.8g 塩分 9.6g



28

金

- 朝 ○切昆布大豆○とろろ○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○里芋の鶏そばろ○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○牛しぐれ煮○カリフラワーの和風マリネ○汁物○ご飯

熱量 1,668kcal たんぱく質 50.2g 脂質 46.1g
炭水化物 252.9g 塩分 8.8g



25

火

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○茶そば○えびと竹の子の玉子とじ○菜の花と湯葉の煮浸し○アロエシロップ漬け
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○レンコンの南部煮○汁物○ご飯

熱量 1,353kcal たんぱく質 53.0g 脂質 26.3g
炭水化物 219.0g 塩分 12.0g



29

土

- 朝 ○温泉卵○厚揚げの海老あんかけ○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏つくねの野菜添え○れんこんと昆布の煮物○焼きなす○汁物○ご飯○いちごショート
- 夕 ○カレーの煮付け○彩りピクルス○汁物○ご飯

熱量 1,381kcal たんぱく質 52.9g 脂質 25.7g
炭水化物 223.6g 塩分 7.1g



26

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○じゃがバター○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○ブリの照り煮○長芋とワカメのごま酢和え○大根の旨煮○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○きのこの白和え○汁物○ご飯

熱量 1,667kcal たんぱく質 63.0g 脂質 52.7g
炭水化物 228.5g 塩分 8.4g



