

「おいしい」という笑顔のために 

2020

2月  
如月

第165号

II

# 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○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚バラ焼肉○きゅうりの酢の物  
○里芋の含め煮○汁物○ご飯
- 夕 ○赤魚の煮付け○厚揚げのきのこあんかけ  
○汁物○ご飯

熱量 1,349kcal たんぱく質 43.9g 脂質 32.7g  
炭水化物 210.6g 塩分 8.0g



4  
火

- 朝 ○肉じゃが春雨○とろろ○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サワラの照り焼き○大根の旨煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,536kcal たんぱく質 55.1g 脂質 41.1g  
炭水化物 229.0g 塩分 8.1g



2  
日

- 朝 ○ポークビーンズ○スパゲティサラダ○汁物  
○パン○牛乳
- 昼 ○照り焼きチキン○ほうれん草の白和え  
○南瓜煮○汁物○ご飯
- 夕 ○かに玉○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,577kcal たんぱく質 47.3g 脂質 47.9g  
炭水化物 232.9g 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○コーヒー牛乳
- 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
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○小松菜の辛子和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,617kcal たんぱく質 56.7g 脂質 53.5g  
炭水化物 219.4g 塩分 11.7g



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

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  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○節分寿司盛合せ○イワシのごま味噌煮  
○いんげん豆○汁物
- 夕 ○豚キムチ○卵の花○汁物○ご飯



熱量 1,395kcal  
たんぱく質 48.2g  
脂質 35.9g  
炭水化物 211.5g  
塩分 10.5g

6  
木

- 朝 ○温奴○びじき煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,487kcal たんぱく質 48.6g 脂質 41.9g  
炭水化物 218.5g 塩分 7.3g



7  
金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物  
○ご飯○ヨーグルト
- 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 1,361kcal たんぱく質 37.1g 脂質 29.5g  
炭水化物 228.7g 塩分 9.0g



8

土

- 朝 ○筑前煮○なすのおかか煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サンマの蒲焼○豆腐と白菜の煮浸し  
○汁物○ご飯

熱量 1,377kcal たんぱく質 56.6g 脂質 29.9g  
炭水化物 212.4g 塩分 8.9g



昼食



夕食

12

水

- 朝 ○ベーコンエッグ○ポテトサラダ○汁物  
○パン○コーヒー牛乳
- 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
- 夕 ○肉団子○なすの田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,462kcal たんぱく質 46.5g 脂質 38.0g  
炭水化物 227.4g 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  
○牛乳
- 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
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○小松菜の彩り和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,410kcal たんぱく質 43.9g 脂質 46.2g  
炭水化物 200.4g 塩分 11.7g



昼食



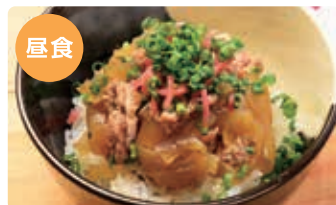
夕食

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○牛丼○野菜の酢味噌和え  
○ちくわと昆布の煮物○汁物
- 夕 ○クリームシチュー○ヒレカツ○南瓜サラダ  
○ご飯

熱量 1,584kcal たんぱく質 48.9g 脂質 47.7g  
炭水化物 230.3g 塩分 9.3g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○豚肉とゆりねの玉子とし  
○もずく○汁物○ご飯
- 夕 ○牛すき煮○オクラとひじきの柚子風味  
○汁物○ご飯

熱量 1,504kcal たんぱく質 36.1g 脂質 46.2g  
炭水化物 224.7g 塩分 8.9g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○炒飯○しゅうまい○ほうれん草ナムル  
○汁物
- 夕 ○オムレッツデミグラスソース○グラタン  
○汁物○ご飯

熱量 1,375kcal たんぱく質 40.2g 脂質 29.9g  
炭水化物 227.7g 塩分 9.1g



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  
○ヨーグルト
- 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 1,409kcal  
たんぱく質 43.5g  
脂質 38.9g  
炭水化物 213.3g  
塩分 7.1g

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○肉じゃが○かに大根○ひじき生姜風味和え○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの照り焼き○豚バラねぎ塩炒め○汁物○ご飯

熱量 1,439kcal たんぱく質 43.1g 脂質 37.3g  
炭水化物 222.2g 塩分 7.7g



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○コーヒー牛乳
- 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
- 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 1,434kcal たんぱく質 47.6g 脂質 42.0g  
炭水化物 209.8g 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○牛乳
- 昼 ○チキン南蛮○大豆の五目煮○なすのお浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○エビチリ○ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,608kcal たんぱく質 49.7g 脂質 56.3g  
炭水化物 219.6g 塩分 9.4g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し○うずら豆○汁物
- 夕 ○チキンステーキ○グラタン○汁物○ご飯

熱量 1,355kcal たんぱく質 46.1g 脂質 23.2g  
炭水化物 233.9g 塩分 9.5g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,320kcal たんぱく質 44.8g 脂質 27.7g  
炭水化物 216.1g 塩分 10.9g



昼食



夕食

21

金

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○おでん○ほうれん草干しエビ和え○汁物○ご飯

熱量 1,317kcal たんぱく質 47.0g 脂質 27.8g  
炭水化物 213.1g 塩分 8.7g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,453kcal たんぱく質 39.6g 脂質 34.6g  
炭水化物 236.0g 塩分 8.1g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,270kcal たんぱく質 42.3g 脂質 27.2g  
炭水化物 204.2g 塩分 7.1g



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○牛乳
- 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
- 夕 ○肉豆腐○オクラのごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,424kcal たんぱく質 44.6g 脂質 40.8g  
炭水化物 213.2g 塩分 8.9g



昼食



夕食

27

木

- 朝 ○豆腐つくね団子○かに大根○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,341kcal たんぱく質 44.2g 脂質 27.4g  
炭水化物 220.0g 塩分 8.0g



昼食



夕食

24

月

- 朝 ○目玉焼き○あぶら揚げとぜんまい煮  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○アジの塩焼き○金平ポテト○汁物  
○鶏めし

熱量 1,426kcal たんぱく質 52.1g 脂質 33.1g  
炭水化物 221.3g 塩分 9.4g



昼食



夕食

28

金

- 朝 ○切昆布大豆○とろろ○汁物○ご飯  
○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○牛しぐれ煮○カリフラワーの和風マリネ  
○汁物○ご飯

熱量 1,561kcal たんぱく質 45.3g 脂質 43.0g  
炭水化物 237.8g 塩分 8.6g



昼食



夕食

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○乳酸菌飲料
- 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 1,270kcal たんぱく質 46.6g 脂質 22.1g  
炭水化物 214.3g 塩分 11.8g



昼食



夕食

29

土

- 朝 ○温泉卵○厚揚げの海老あんかけ○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○カレーの煮付け○彩りピクルス○汁物  
○ご飯

熱量 1,244kcal たんぱく質 45.6g 脂質 18.1g  
炭水化物 213.8g 塩分 6.9g



昼食



夕食

26

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○じゃがバター  
○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 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
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○きのこの白和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,622kcal たんぱく質 57.4g 脂質 48.9g  
炭水化物 230.7g 塩分 8.4g



昼食



夕食

