

「おいしい」という笑顔のために 

2020

3月  
弥生

第166号

I

# 今月の献立

今月の季節御膳

## 桃の節句

今月のご当地メニュー

〈群馬県〉

## 横川名物 山菜釜めし風

今月の  
表紙・裏表紙



千葉 喜彦 さま

そんぼの家 箕面  
(大阪府箕面市新稲)

1  
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 ○炊き合わせ○もずく○金平ごぼう○汁物  
○ご飯○プチシュー
- 夕 ○照り焼きチキン○じゃが芋ベーコン炒め  
○汁物○ご飯

熱量 1,503kcal たんぱく質 48.1g 脂質 46.0g  
炭水化物 218.2g 塩分 10.3g



4  
水

- 朝 ○スクランブルエッグ○クリーム Pasta  
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○大豆のじゃこ煮○青菜と  
カニカマのお浸し○汁物○ご飯○ミニたいやき
- 夕 ○赤魚の塩焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん  
○汁物○きのこご飯

熱量 1,537kcal たんぱく質 62.2g 脂質 41.7g  
炭水化物 222.8g 塩分 10.5g



2  
月

- 朝 ○キャベツとベーコンの蒸し物  
○大根の甘辛煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○サワラの柚子味噌焼き○里芋の含め煮○オクラと  
枝豆の彩り和え○汁物○ご飯○マンゴープリン
- 夕 ○かに玉○ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,358kcal たんぱく質 46.2g 脂質 24.9g  
炭水化物 229.8g 塩分 8.7g



5  
木

- 朝 ○筑前煮○なすのおかか煮○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○とんかつ○ほうれん草の白和え○浅漬け  
○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○肉じゃが○オクラのしらす和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,629kcal たんぱく質 50.0g 脂質 40.9g  
炭水化物 254.8g 塩分 9.6g



3  
火



今月の  
季節  
御膳

ひな祭りをテーマにしたメニューを  
お楽しみください

桃の節句

「握り寿司が食べたい」というご意見にお応えし、4種の握りと細巻をご用意しました。また、ひな祭りをイメージした三色豆と、ひな祭りの代表的なメニューの蛤のお吸い物も、季節の菜の花を添えてお楽しみください。

- 朝 ○野菜つみれ○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○握り寿司○豚肉とゆりねの玉子とじ○三色豆  
○蛤のお吸い物○桜餅
- 夕 ○豚バラ焼肉○白菜の三杯酢和え○汁物○ご飯



熱量 1,547kcal  
たんぱく質 56.3g  
脂質 43.2g  
炭水化物 223.1g  
塩分 9.7g

6  
金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○根菜の海老そぼろあん  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ハヤシライス○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○サバの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,616kcal たんぱく質 53.5g 脂質 50.7g  
炭水化物 225.4g 塩分 7.5g



7  
土

- 朝 ○えびと竹の子の玉子とじ○切干大根と  
ワカメの煮物○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚の生姜焼き○ちくわと昆布の煮物○ポテトサラダ  
○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○ブロッコリーの  
ごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯

熱量 1,619kcal たんぱく質 53.0g 脂質 49.0g  
炭水化物 235.3g 塩分 8.4g



8

日

- 朝 ○ベーコンポテト○トマトペンネ○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○助六寿司○ひめ高野煮○なすのお浸し  
○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○きゅうりの酢の物  
○汁物○ご飯

熱量 1,396kcal たんぱく質 39.6g 脂質 31.9g  
炭水化物 230.0g 塩分 10.6g

昼食



夕食



12

木

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○ひじき生姜  
風味和え○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏そば○さつま芋昆布煮  
○ブロッコリーのお浸し○さくらんぼゼリー
- 夕 ○ポークソテー○ごぼうサラダ○汁物  
○ご飯

熱量 1,482kcal たんぱく質 53.6g 脂質 40.7g  
炭水化物 219.4g 塩分 11.9g

昼食



夕食



9

月

- 朝 ○温奴○れんこんと昆布の煮物○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○照焼きハンバーグ○大根の旨煮○菜の花  
と湯葉の煮浸し○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○サンマの蒲焼○豚肉のさっと煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,607kcal たんぱく質 66.0g 脂質 40.1g  
炭水化物 236.2g 塩分 8.5g

昼食



夕食



13

金

- 朝 ○温泉卵○きのこ油揚げの甘辛炒め  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○アジフライ○じゃが芋味噌煮○白菜漬  
○汁物○ご飯○抹茶プリン
- 夕 ○牛すき煮○ほうれん草干しエビ和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,563kcal たんぱく質 52.2g 脂質 40.3g  
炭水化物 238.0g 塩分 9.5g

昼食



夕食



10

火

- 朝 ○サーモンの塩焼き○とろろ○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○豚丼○五目豆腐揚げ○野菜の酢味噌和え  
○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○おでん○金平ポテト○汁物○ご飯

熱量 1,606kcal たんぱく質 55.3g 脂質 41.2g  
炭水化物 243.8g 塩分 10.3g

昼食



夕食



14

土

- 朝 ○かぶとカニカマの和風煮○金平ごぼう  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○キャベツのコンソメ  
煮○レンコンサラダ○汁物○ご飯○ミニたいやき
- 夕 ○豚じゃが○焼きなす○汁物○ご飯

熱量 1,453kcal たんぱく質 42.8g 脂質 26.5g  
炭水化物 253.0g 塩分 7.7g

昼食



夕食



11

水

- 朝 ○目玉焼き○マカロニナポリタン風○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○カレイの煮付け○大根なます○レンコンの南部煮  
○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○キャベツと  
ベーコンのチャンプル○汁物○ご飯

熱量 1,446kcal たんぱく質 51.5g 脂質 33.2g  
炭水化物 229.1g 塩分 9.1g

昼食



夕食



15

日

- 朝 ○ボイルウインナー○野菜のトマト煮○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○肉団子のきのこあんかけ○大豆の五目煮○オクラの  
ごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○サバの味噌煮○もずく○汁物○ご飯

熱量 1,390kcal たんぱく質 43.0g 脂質 41.8g  
炭水化物 204.9g 塩分 8.2g

昼食



夕食



16  
月

- 朝 ○豆腐つくね団子○ほうれん草のお浸し  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○海鮮散らし寿司○茶碗蒸し○うずら豆  
○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○牛しぐれ煮○卵の花○汁物○ご飯

熱量 1,649kcal たんぱく質 58.8g 脂質 42.0g  
炭水化物 248.4g 塩分 11.6g



19  
木

- 朝 ○牛蒡と蓮根のそぼろあん○なすのおかか煮  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○アジの照り焼き○ツナとキャベツの炒め煮  
○野菜のマリネ○汁物○若菜ご飯○いちご大福
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ  
○汁物○ご飯

熱量 1,473kcal たんぱく質 51.9g 脂質 33.8g  
炭水化物 232.4g 塩分 9.0g



17  
火

今月のご当地  
メニュー

群馬県



さまざまな具材がのった  
やさしい味のお弁当です

### 横川名物 山菜釜めし風

峠の釜めし発祥といわれる「おぎのや」では、「あたたかくて、家庭的で、楽しいお弁当」という発想から釜めしを開発したとされています。その釜めしを参考に、旬の山菜を使ったメニューをお届けします。

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○南瓜のそぼろ煮  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○山菜釜めし風○豆腐と白菜の煮浸し  
○彩りピクルス○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○サーモンの塩焼き○筍の煮物○汁物○ご飯



熱量 1,380kcal  
たんぱく質 51.1g  
脂質 24.9g  
炭水化物 229.1g  
塩分 8.6g

20  
金

- 朝 ○がんもの含め煮○カリフラワーの  
おかか和え○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○クリームシチュー○ヒレカツ○サラダ  
○ご飯○おはぎ(つぶあん)
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○いんげんのごま和え  
(アマニ入)○汁物○ご飯

熱量 1,671kcal たんぱく質 52.9g 脂質 49.9g  
炭水化物 221.9g 塩分 7.3g



21  
土

- 朝 ○豆ひじき○人参と玉子の炒め物○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○焼きそば○野菜ちぎり天  
○ほうれん草ナムル○汁物○リンゴゼリー
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん  
○里芋の含め煮○汁物○ご飯

熱量 1,369kcal たんぱく質 44.9g 脂質 33.8g  
炭水化物 217.7g 塩分 10.3g



18  
水

- 朝 ○チーズオムレツ○キャベツとベーコンの  
蒸し物○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○コロッケ盛り合せ○大根のゆず味噌煮  
○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,646kcal たんぱく質 44.9g 脂質 54.4g  
炭水化物 236.5g 塩分 9.6g



22

日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ジャーマンポテト○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○かき揚げ丼○高野豆腐の玉子とじ○野菜の  
酢味噌和え○汁物○ショコラムースケーキ
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○野菜の五目煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,366kcal たんぱく質 43.6g 脂質 33.3g  
炭水化物 217.5g 塩分 8.4g



昼食



夕食

25

水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○じゃがバター○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○サバの塩焼き○レバー和風煮込み○ほうれん草  
のお浸し○汁物○ご飯○ショコラブチケーキ
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,622kcal たんぱく質 55.3g 脂質 47.5g  
炭水化物 214.8g 塩分 8.8g



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』

22日  
昼食

かき揚げ丼



厚みのある  
かき揚げになりました

ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

26

木

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー  
○なすの田舎煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーライス○ツナサラダ○りんご
- 夕 ○親子煮○クワイとワカメの酢の物○汁物  
○ご飯

熱量 1,595kcal たんぱく質 49.3g 脂質 48.4g  
炭水化物 231.5g 塩分 10.2g



昼食



夕食

23

月

- 朝 ○温泉卵○かに大根○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○刺身盛り合わせ○豚肉と菜の花のゴマ煮  
○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○クワイ入り肉団子○きのこの白和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,503kcal たんぱく質 62.1g 脂質 29.7g  
炭水化物 235.6g 塩分 8.6g



昼食



夕食

27

金

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○アンサンブルエッグ○キャベツと蒸し鶏のサラダ○ほう  
れん草とコーンのバター炒め○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○白菜の三杯酢和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,564kcal たんぱく質 59.0g 脂質 42.6g  
炭水化物 227.3g 塩分 9.0g



昼食



夕食

24

火

- 朝 ○ひめ高野煮○切干大根煮○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○きつねうどん○ねぎ入り玉子焼き○オクラと  
ひじきの柚子風味○アロエシロップ漬け
- 夕 ○ブリの照り煮○きゅうりの酢の物○汁物  
○ご飯

熱量 1,269kcal たんぱく質 43.8g 脂質 22.8g  
炭水化物 217.6g 塩分 9.7g



昼食



夕食

28

土

- 朝 ○目玉焼き○とろろ○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○青菜とカニカマの  
お浸し○じゃが芋煮○汁物○ご飯○黒糖饅頭
- 夕 ○サワラの照り焼き○大根の旨煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,436kcal たんぱく質 51.8g 脂質 22.6g  
炭水化物 247.9g 塩分 8.1g



昼食



夕食

29  
日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○ポークビーンズ  
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○サケのチャンチャン焼き○小松菜の彩り和え  
○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○チキンステーキ○豚肉のさっと煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,442kcal たんぱく質 50.8g 脂質 40.6g  
炭水化物 212.4g 塩分 8.6g



31  
火

- 朝 ○切昆布大豆○焼きなす○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○穴子丼○里芋の鶏そぼろ○人参とワカメの  
ごま酢和え○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○餃子○大根とカニの中華煮○汁物○ご飯

熱量 1,443kcal たんぱく質 48.6g 脂質 25.8g  
炭水化物 245.8g 塩分 8.0g



30  
月

- 朝 ○厚焼き玉子○白菜の煮浸し○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○貝たくさん豚汁○お魚キャベツメンチ○春菊のごま  
和え(アマニ入)○十穀ご飯○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○チーズインハンバーグ○南瓜サラダ  
○汁物○ご飯

熱量 1,768kcal たんぱく質 56.0g 脂質 55.2g  
炭水化物 226.9g 塩分 8.8g



今月の『より美味しく、より食べやすく』

## アマニ入りごま和え

今月から、オクラ、いんげん、ブロッコリー、春菊のごま和えがアマニ入りとなります。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。

SOMPOケアフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

