

「おいしい」という笑顔のために 

2020

3月
弥生

第166号

II

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

熱量 1,457kcal たんぱく質 47.2g 脂質 43.3g
炭水化物 213.8g 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○コーヒー牛乳
- 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
- 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 1,446kcal たんぱく質 55.4g 脂質 39.7g
炭水化物 211.3g 塩分 10.3g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○かに玉○ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,219kcal たんぱく質 39.0g 脂質 19.7g
炭水化物 214.2g 塩分 8.4g



5
木

- 朝 ○筑前煮○なすのおかか煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○とんかつ○ほうれん草の白和え○浅漬け
○汁物○ご飯
- 夕 ○肉じゃが○オクラのしらす和え○汁物
○ご飯

熱量 1,497kcal たんぱく質 43.3g 脂質 35.8g
炭水化物 240.3g 塩分 9.3g



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
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚バラ焼肉○白菜の三杯酢和え○汁物○ご飯



熱量 1,419kcal
たんぱく質 49.2g
脂質 38.9g
炭水化物 208.2g
塩分 9.3g

6
金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○根菜の海老そぼろあん
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 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 1,562kcal たんぱく質 48.6g 脂質 47.6g
炭水化物 223.6g 塩分 7.4g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,492kcal たんぱく質 45.9g 脂質 42.9g
炭水化物 224.7g 塩分 8.2g



8

日

- 朝 ○ベーコンポテト○トマトペンネ○汁物
○パン○牛乳
- 昼 ○助六寿司○ひめ高野煮○なすのお浸し
○汁物
- 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 1,341kcal たんぱく質 38.6g 脂質 31.7g
炭水化物 218.8g 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○乳酸菌飲料
- 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 1,399kcal たんぱく質 47.2g 脂質 36.5g
炭水化物 214.7g 塩分 11.7g

昼食



夕食



9

月

- 朝 ○温奴○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サンマの蒲焼○豚肉のさっと煮○汁物
○ご飯

熱量 1,455kcal たんぱく質 58.5g 脂質 34.3g
炭水化物 218.1g 塩分 8.2g

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○ヨーグルト
- 昼 ○アジフライ○じゃが芋味噌煮○白菜漬
○汁物○ご飯
- 夕 ○牛すき煮○ほうれん草干しエビ和え
○汁物○ご飯

熱量 1,454kcal たんぱく質 45.9g 脂質 36.2g
炭水化物 226.1g 塩分 9.3g

昼食



夕食



10

火

- 朝 ○サーモンの塩焼き○とろろ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚丼○五目豆腐揚げ○野菜の酢味噌和え
○汁物
- 夕 ○おでん○金平ポテト○汁物○ご飯

熱量 1,453kcal たんぱく質 47.5g 脂質 36.9g
炭水化物 222.6g 塩分 10.1g

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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚じゃが○焼きなす○汁物○ご飯

熱量 1,287kcal たんぱく質 34.4g 脂質 21.9g
炭水化物 230.4g 塩分 7.3g

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○コーヒー牛乳
- 昼 ○カレーの煮付け○大根なます
○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
- 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 1,404kcal たんぱく質 46.0g 脂質 29.9g
炭水化物 231.6g 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○牛乳
- 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
- 夕 ○サバの味噌煮○もずく○汁物○ご飯

熱量 1,344kcal たんぱく質 42.1g 脂質 39.1g
炭水化物 200.5g 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○乳酸菌飲料
- 昼 ○海鮮散らし寿司○茶碗蒸し○うずら豆
○汁物
- 夕 ○牛しぐれ煮○卵の花○汁物○ご飯

熱量 1,521kcal たんぱく質 51.7g 脂質 35.8g
炭水化物 237.8g 塩分 11.4g



19
木

- 朝 ○牛蒡と蓮根のそばろあん○なすのおかか煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯

熱量 1,316kcal たんぱく質 44.5g 脂質 29.4g
炭水化物 210.6g 塩分 8.8g



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○南瓜のそばろ煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○山菜釜めし風○豆腐と白菜の煮浸し
○彩りピクルス○汁物
- 夕 ○サーモンの塩焼き○筍の煮物○汁物○ご飯



熱量 1,239kcal
たんぱく質 43.6g
脂質 20.5g
炭水化物 211.5g
塩分 8.4g

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○ヨーグルト
- 昼 ○クリームシチュー○ヒレカツ○サラダ
○ご飯
- 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 1,519kcal たんぱく質 48.0g 脂質 46.8g
炭水化物 220.1g 塩分 7.2g



21
土

- 朝 ○豆ひじき○人参と玉子の炒め物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○焼きそば○野菜ちぎり天
○ほうれん草ナムル○汁物
- 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 1,237kcal たんぱく質 38.5g 脂質 29.6g
炭水化物 200.6g 塩分 10.0g



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○コーヒー牛乳
- 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
- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,585kcal たんぱく質 40.1g 脂質 52.8g
炭水化物 229.5g 塩分 9.5g



22

日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ジャーマンポテト○汁物
○パン○牛乳
- 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
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○野菜の五目煮○汁物
○ご飯

熱量 1,318kcal たんぱく質 42.8g 脂質 30.4g
炭水化物 213.0g 塩分 8.3g



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○コーヒー牛乳
- 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
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,521kcal たんぱく質 50.5g 脂質 45.9g
炭水化物 221.2g 塩分 8.5g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,512kcal たんぱく質 42.9g 脂質 44.2g
炭水化物 226.8g 塩分 10.0g



昼食



夕食

23

月

- 朝 ○温泉卵○かに大根○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○クワイ入り肉団子○きのこの白和え○汁物
○ご飯

熱量 1,365kcal たんぱく質 54.7g 脂質 25.3g
炭水化物 220.3g 塩分 8.4g



昼食



夕食

27

金

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○白菜の三杯酢和え
○汁物○ご飯

熱量 1,450kcal たんぱく質 53.1g 脂質 37.4g
炭水化物 216.3g 塩分 8.8g



昼食



夕食

24

火

- 朝 ○ひめ高野煮○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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 1,186kcal たんぱく質 37.4g 脂質 18.6g
炭水化物 212.9g 塩分 9.5g



昼食



夕食

28

土

- 朝 ○目玉焼き○とろろ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サワラの照り焼き○大根の旨煮○汁物
○ご飯

熱量 1,282kcal たんぱく質 43.8g 脂質 18.2g
炭水化物 227.4g 塩分 7.9g



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○牛乳
- 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
- 夕 ○チキンステーキ○豚肉のさつと煮○汁物
○ご飯

熱量 1,404kcal たんぱく質 50.0g 脂質 38.4g
炭水化物 208.1g 塩分 8.6g



31
火

- 朝 ○切昆布大豆○焼きなす○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○餃子○大根とカニの中華煮○汁物○ご飯

熱量 1,307kcal たんぱく質 42.2g 脂質 21.6g
炭水化物 227.8g 塩分 7.7g



30
月

- 朝 ○厚焼き玉子○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○チーズインハンバーグ○南瓜サラダ
○汁物○ご飯

熱量 1,583kcal たんぱく質 49.6g 脂質 51.0g
炭水化物 222.2g 塩分 8.5g



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。

