

「おいしい」という笑顔のために 

2020

4月
卯月

第167号

I

今月の献立

今月の季節御膳

花見御膳

今月のご当地メニュー

〈福島県〉

三春風グルメンチ

1

水

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○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○ひじき生姜風味和え
○南瓜煮○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○クリームシチュー○チキンカツ○サラダ
○ご飯

熱量 1,459kcal たんぱく質 50.8g 脂質 38.0g
炭水化物 222.7g 塩分 8.1g



2

木

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○ほうれん草干しエビ和え
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏の唐揚げ○白菜の煮浸し○セロリの
浅漬け○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○刺身盛り合わせ○豆腐つくね団子
○汁物○ご飯

熱量 1,684kcal たんぱく質 68.4g 脂質 48.8g
炭水化物 232.9g 塩分 8.5g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

2日
夕食

刺身盛り合わせ



刺身をもっと出してほしいという
ご意見にお応えし、
回数を増やしました。
春限定で鯛が加わった
盛り合わせをご用意します。

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。

3

金

- 朝 ○だし奴○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○焼きうどん○枝豆しんじょ
○もやしのナムル○汁物○ミニたいやき
- 夕 ○照り焼きチキン○かぼちゃの洋風煮○汁物
○ご飯

熱量 1,458kcal たんぱく質 47.0g 脂質 36.3g
炭水化物 229.4g 塩分 10.9g



4

土

昼食



春を感じられるメニューを
ご用意しました。

今月の

季節
御膳

花見御膳

さくら寿司は、サーモンをトッピングし、ご飯には国産の桜を混ぜ込んでいます。花びらの色、葉の香りをそのまま活かした春らしい散らし寿司です。ぜひご賞味ください。

- 朝 ○ほっこり煮合わせ○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○花見御膳・さくら寿司○茶碗蒸し○菜の花と湯葉
の煮浸し○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○里芋の含め煮○汁物
○ご飯



熱量 1,575kcal
たんぱく質 54.8g
脂質 37.5g
炭水化物 243.8g
塩分 10.4g

夕食

5

日

- 朝 ○ベーコンエッグ○コールスロー○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○牛焼肉丼○彩りピクルス○れんこんと
昆布の煮物○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ
○キャベツとベーコンの蒸し物○汁物○ご飯

熱量 1,518kcal たんぱく質 45.7g 脂質 49.1g
炭水化物 215.2g 塩分 8.8g



昼食

夕食

6

月

- 朝 ○筑前煮○卵の花○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○じゃが芋ベーコン
炒め○かに風味サラダ○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○赤魚の西京焼き○クワイとワカメの酢の物
○汁物○ご飯

熱量 1,367kcal たんぱく質 46.2g 脂質 20.6g
炭水化物 240.1g 塩分 7.8g



昼食

夕食

7

火

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○ごぼうのうま煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚じゃが○白菜と貝の煮浸し○大根なます
○汁物○ご飯○桜餅
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,474kcal たんぱく質 50.9g 脂質 28.1g
炭水化物 246.2g 塩分 8.2g



昼食



夕食

8

水

- 朝 ○ポイルウインナー○人参と玉子の炒め物
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○サバの煮付け○オクラと枝豆の彩り和え
○汁物○ご飯

熱量 1,594kcal たんぱく質 53.9g 脂質 57.4g
炭水化物 207.7g 塩分 10.3g



昼食



夕食

9

木

- 朝 ○四目厚焼き玉子○切干大根とワカメの煮物
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ねぎとろ丼○ひじき煮○小松菜のお浸し
○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,480kcal たんぱく質 54.6g 脂質 28.7g
炭水化物 241.3g 塩分 10.7g



昼食



夕食

10

金

- 朝 ○大豆の五目煮○とろろ○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○鶏つくねの野菜添え○きのこ油揚げの甘辛炒め○いんげん
のごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○豚バラ焼肉○かに大根○汁物○ご飯

熱量 1,497kcal たんぱく質 47.6g 脂質 39.5g
炭水化物 230.6g 塩分 8.5g



昼食



夕食

11

土

- 朝 ○温泉卵○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○ナポリタン○ツナサラダ○じゃがバター
○野菜と果実のジュース(紫)○ミニたいやき
- 夕 ○鮭の塩焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん
○汁物○ご飯

熱量 1,561kcal たんぱく質 57.3g 脂質 36.5g
炭水化物 242.1g 塩分 9.5g



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』

11・28日
夕食

鮭の塩焼き



北海道産の秋鮭を使用し、
ふっくらジューシーに
仕上げました。
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。

12

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○サワラの柚子味噌焼き○カリフラワーの和風マリネ
○切干大根煮○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○なすの田舎煮
○汁物○ご飯

熱量 1,422kcal たんぱく質 45.3g 脂質 36.7g
炭水化物 221.5g 塩分 8.2g



昼食



夕食

13

月

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮
○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚の生姜焼き○レンコンサラダ○筍の土佐煮
○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○かに玉○しゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,648kcal たんぱく質 52.0g 脂質 48.6g
炭水化物 242.5g 塩分 10.8g



昼食



夕食

14

火

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○ブロッコリーの
ごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○大根の甘辛煮
○白菜漬○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ
○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯

熱量 1,535kcal たんぱく質 49.9g 脂質 40.2g
炭水化物 235.6g 塩分 7.9g

昼食



夕食



18

土

- 朝 ○切昆布大豆○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○おでん○南瓜のそぼろ煮○長芋とワカメのごま
酢和え○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯

熱量 1,536kcal たんぱく質 54.3g 脂質 39.2g
炭水化物 233.7g 塩分 9.9g

昼食



夕食



15

水

- 朝 ○オムレツ○鶏肉のミルク煮○汁物○パン
○乳製品
- 昼 ○穴子散らし寿司○がんもの含め煮
○うずら豆○汁物○プチシュー
- 夕 ○牛すき煮○青菜とカニカマのお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,515kcal たんぱく質 54.3g 脂質 41.7g
炭水化物 223.5g 塩分 10.6g

昼食



夕食



19

日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○大豆のコンソメ煮
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○ほうれん草の干しエビ和え
○五目豆腐揚○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○ブリの照り煮○里芋の鶏そぼろ○汁物
○ご飯

熱量 1,667kcal たんぱく質 62.2g 脂質 54.9g
炭水化物 220.5g 塩分 8.3g

昼食



夕食



16

木

- 朝 ○大根の旨煮○なすのお浸し○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○アジの塩焼き○レバー和風煮込み○カリフラ
ワーのおかか和え○汁物○ご飯○いちご大福
- 夕 ○貝たくさん豚汁○カレーコロッケ○菜の花の
ごま和え(アマニ入)○辛子めんたいご飯

熱量 1,543kcal たんぱく質 59.0g 脂質 36.6g
炭水化物 234.3g 塩分 8.5g

昼食



夕食



17

金

- 朝 ○目玉焼き○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○クワイ入り肉団子○ツナとキャベツの炒め煮
○きのこの白和え○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○サバの味噌煮○アスパラと大根の
さっぱり和え○汁物○ご飯

熱量 1,423kcal たんぱく質 46.2g 脂質 25.9g
炭水化物 245.9g 塩分 8.7g

昼食



夕食

20
月

昼食



サクサクのメンチカツと風味豊かな
ピーマンがマッチした一品

今月のご当地
メニュー

福島県

三春風グルメンチ

福島県三春町は全国的にピーマンの出荷量が多く、そのピーマンを使ったご当地グルメとして、平成24年4月に誕生した一品です。ピーマンの風味と食感がマッチした絶妙な味わいをお楽しみください。

- 朝 ○サーモンの塩焼き○焼きなす○汁物○ご飯
○乳製品

- 昼 ○福島県 三春風グルメンチ○小松菜の彩り和え
○浅漬け○汁物○ご飯○杏仁豆腐

- 夕 ○アンサンブルエッグ○グラタン○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,649kcal
たんぱく質 49.4g
脂質 49.5g
炭水化物 242.5g
塩分 9.0g

21

火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○大根の甘辛煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○赤魚の煮付け○野菜の酢味噌和え○ひめ高野煮
○汁物○菜めし○メープルプチケーキ
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○オクラのお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,502kcal たんぱく質 52.7g 脂質 43.1g
炭水化物 220.1g 塩分 9.0g



25

土

- 朝 ○温泉卵○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○薩摩つくねの炊き合わせ○金平ポテト○小松菜の
お浸し○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○肉豆腐○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯

熱量 1,543kcal たんぱく質 54.5g 脂質 35.8g
炭水化物 242.6g 塩分 9.5g



22

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ジャーマンポテト
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○茶そば○野菜かき揚げ○いんげん豆
○アロエシロップ漬け
- 夕 ○豚キムチ○ひじき生姜風味和え○汁物
○ご飯

熱量 1,429kcal たんぱく質 42.9g 脂質 40.1g
炭水化物 222.0g 塩分 11.6g



26

日

- 朝 ○ポークビーンズ○キャベツとヤングコーン
炒め○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○そばろ丼○ほうれん草の白和え
○じゃが芋煮○汁物○プチシュー
- 夕 ○カレイの味噌煮○大根なます○汁物
○ご飯

熱量 1,434kcal たんぱく質 51.7g 脂質 38.1g
炭水化物 215.2g 塩分 8.1g



23

木

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○とろろ○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○煮込みハンバーグ○ポテトサラダ○キャベツ
とベーコンの蒸し物○汁物○ご飯○黒糖饅頭
- 夕 ○サバの照り焼き○野菜のマリネ○汁物
○ご飯

熱量 1,536kcal たんぱく質 51.4g 脂質 39.2g
炭水化物 232.3g 塩分 7.1g



新

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

26日
昼食

そばろ丼



24

金

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○炒飯○野菜しゅうまい○もやしのナムル
○汁物○コーヒゼリー
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○豚挽肉と
キャベツのカレー炒め○汁物○ご飯

熱量 1,495kcal たんぱく質 42.8g 脂質 35.5g
炭水化物 241.7g 塩分 10.3g



27

月

- 朝 ○冷奴○切干大根煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○キャベツの酢の物
○筍の煮物○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○チキン南蛮○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯

熱量 1,751kcal たんぱく質 46.6g 脂質 54.9g
炭水化物 256.7g 塩分 9.4g



28
火

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○里芋の鶏そぼろ
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚の生姜焼き○かぶとカニカマの和風煮○カリフラワーの和風マリネ○汁物○ご飯○ミニたいやき
- 夕 ○鮭の塩焼き○ほうれん草のお浸し○汁物
○旬ご飯

熱量 1,465kcal たんぱく質 55.8g 脂質 32.5g
炭水化物 231.4g 塩分 9.8g



昼食



夕食

29
水

- 朝 ○目玉焼き○キャベツのコンソメ煮○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○カレーライス○ツナサラダ
○さくらんぼゼリー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮
○オクラのごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯

熱量 1,633kcal たんぱく質 52.6g 脂質 56.3g
炭水化物 224.2g 塩分 10.0g



昼食



夕食

30
木

- 朝 ○豆ひじき○ブロッコリーのお浸し○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
○金平ごぼう○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○肉じゃが○小松菜の辛子和え○汁物
○ご飯

熱量 1,420kcal たんぱく質 55.2g 脂質 28.2g
炭水化物 229.8g 塩分 8.6g



昼食



夕食

