

「おいしい」という笑顔のために 

2020

5月
皐月

第168号

II

今月の献立

今月の季節御膳

端午の節句御膳

今月のご当地メニュー

〈東京浅草〉

深川めし



今月の表紙



宮澤 トシ子 さま

そんぼの家S 武蔵野
(東京都西東京市新町)

1

金

- 朝 ○厚焼き玉子○玉ねぎそばろ煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○ポークソテー○南瓜煮○ごぼうサラダ
○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ
○ほうれん草干しエビ和え○汁物○若菜ご飯

熱量 1,429kcal たんぱく質 45.2g 脂質 34.6g
炭水化物 226.1g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

2

土

- 朝 ○切昆布大豆○じゃが芋味噌煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○いわし煮付け○豆腐と白菜の煮浸し
○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯
- 夕 ○酢豚○キャベツとベーコンのチャンプル
○汁物○ご飯

熱量 1,320kcal たんぱく質 43.8g 脂質 22.4g
炭水化物 228.5g 食塩相当量 7.0g



昼食



夕食

3

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○キャベツと蒸し鶏の
サラダ○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○クワイ入り肉団子○かに大根
○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの塩焼き○厚揚げの海老あんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,536kcal たんぱく質 49.9g 脂質 54.3g
炭水化物 206.2g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

4

月

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○焼きなす○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○肉うどん○れんこんと昆布の煮物○いんげん
のごま和え(アマニ入)○アロエシロップ漬け
- 夕 ○照り焼きチキン○田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,357kcal たんぱく質 49.8g 脂質 27.7g
炭水化物 222.7g 食塩相当量 10.6g



昼食



夕食

5

火

昼食



旬の食材を使用した御膳を
ご用意しました。

今月の

季節
御膳

端午の節句御膳

3月～5月に獲れる初がつおは、身が引き締まりさっぱりして、ポン酢や薬味で食べる「たたき」にするとおいしいいただけます。「春先の出会い物」と言われる若竹煮のタケノコとワカメも、相性抜群の食材です。

- 朝 ○温泉卵○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○かつおのたたき漬け○野菜の酢味噌和え
○若竹煮○汁物○ご飯
- 夕 ○豚じゃが○白菜の煮浸し○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,303kcal
たんぱく質 50.9g
脂質 19.6g
炭水化物 223.9g
食塩相当量 9.1g

6

水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○じゃがバター○汁物
○パン○カフェオーレ
- 昼 ○チーズインハンバーグ○レンコンサラダ
○かぼちゃの洋風煮○汁物○ご飯
- 夕 ○カレーの煮付け○ひめ高野煮○汁物
○ご飯

熱量 1,510kcal たんぱく質 48.9g 脂質 38.6g
炭水化物 235.9g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

7

木

- 朝 ○厚揚げと野菜のそばろあん○わかめと
干えびの当座煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○赤魚の塩焼き○レバー和風煮込み
○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え
○じゃが芋ベーコン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,194kcal たんぱく質 43.5g 脂質 16.2g
炭水化物 210.1g 食塩相当量 7.4g



昼食



夕食

8

金

- 朝 ○サーモンの塩焼き○とろろ○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 昼 ○コロッセ盛り合せ○かぶとカニカマの和風煮
○大根の赤しそ漬け○汁物○ご飯
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○オクラのお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,655kcal たんぱく質 49.5g 脂質 52.9g
炭水化物 232.7g 食塩相当量 8.5g



12

火

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○ブロッコリー
のお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○かに玉○野菜しゅうまい
○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏唐揚げの和風あんかけ○ごま豆腐
○汁物○ご飯

熱量 1,314kcal たんぱく質 40.9g 脂質 22.0g
炭水化物 231.5g 食塩相当量 8.9g



9

土

- 朝 ○冷奴○なすのおかか煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○親子煮○ひじき煮○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯
- 夕 ○刺身盛り合わせ○里芋の含め煮○汁物
○ご飯

熱量 1,260kcal たんぱく質 48.5g 脂質 21.9g
炭水化物 208.0g 食塩相当量 8.8g



13

水

- 朝 ○目玉焼き○トマトペンネ○汁物○パン
○カフェオーレ
- 昼 ○豚丼○豆腐つくね団子○彩りピクルス
○汁物
- 夕 ○サバの味噌煮○小松菜のごま和え○汁物
○ご飯

熱量 1,447kcal たんぱく質 45.0g 脂質 41.2g
炭水化物 218.5g 食塩相当量 9.7g



10

日

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー
○ジャーマンポテト○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○山菜散らし寿司○茶碗蒸し○いんげん豆
○汁物
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○金平ごぼう
○汁物○ご飯

熱量 1,445kcal たんぱく質 44.1g 脂質 39.9g
炭水化物 220.8g 食塩相当量 11.2g

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

13日
夕食

サバの味噌煮



味噌煮によく合う
付け合わせに
変えました。
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。

11

月

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○切干大根とワカメの
煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ビーフカレー○ツナサラダ○りんご
- 夕 ○具たくさん豚汁○お魚キャベツメンチ
○オクラのごま和え(アマニ入)○梅しそご飯

熱量 1,572kcal たんぱく質 45.1g 脂質 43.6g
炭水化物 241.7g 食塩相当量 10.1g



14

木

- 朝 ○筑前煮○なすのお浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○アジの竜田揚げ○さつま芋甘辛煮
○白菜漬○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏のさっぱり煮
○キャベツとヤングコーン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,430kcal たんぱく質 46.6g 脂質 32.0g
炭水化物 228.7g 食塩相当量 8.3g



15
金

- 朝 ○大根の旨煮○豚肉とゆりねの玉子とじ
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○オムライス○キャベツと蒸し鶏のサラダ
○カレーコロッケ○汁物
- 夕 ○サワラの照り焼き○豆腐と白菜の煮浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,507kcal たんぱく質 48.7g 脂質 42.4g
炭水化物 223.7g 食塩相当量 8.8g



18
月

- 朝 ○白菜の煮浸し○なすの田舎煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○鮭の塩焼き○青菜とカニカマのお浸し
○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,136kcal たんぱく質 40.1g 脂質 13.0g
炭水化物 206.2g 食塩相当量 7.6g



16
土

- 朝 ○四目厚焼き玉子○さつま芋の彩り煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○豆腐の肉味噌かけ○カリフラワーの
和風マリネ○切干大根煮○汁物○ご飯
- 夕 ○牛しぐれ煮○きゅうりの酢の物○汁物
○ご飯

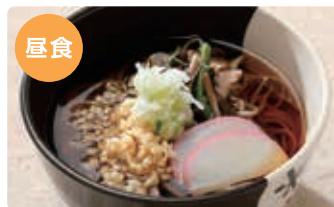
熱量 1,501kcal たんぱく質 43.8g 脂質 36.0g
炭水化物 240.6g 食塩相当量 8.2g



19
火

- 朝 ○だし奴○金平ポテト○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○山菜そば○ちくわの磯辺天ぷら○ほうれん
草とツナの和え物○さくらんぼゼリー
- 夕 ○アジの照り焼き○もずく○汁物○ご飯

熱量 1,199kcal たんぱく質 44.6g 脂質 14.3g
炭水化物 220.8g 食塩相当量 10.4g



17
日

今月のご当地
メニュー

東京
浅草



あさりの旨味いっぱいの
炊き込みご飯です。

深川めし

江戸時代に漁師町として栄え、良質なあさりやカキがたくさん獲れた深川で、おいしく手早く作れる漁師飯としてもはやされた「深川めし」。それを大工などの職人たちが、弁当用に炊き込みご飯にしたのがはじまりと言われています。

- 朝 ○ミートボールナポリタン○クリームパスタ
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○東京浅草 深川めし○えびと竹の子の玉子とじ
○クワイとワカメの酢の物○汁物
- 夕 ○チキン南蛮○じゃが芋煮○汁物○ご飯

熱量 1,526kcal たんぱく質 47.6g 脂質 42.7g
炭水化物 230.3g 食塩相当量 10.5g



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

19日
昼食

山菜そば



新しい薬味として
白ねぎを加えました。
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。

20
水

- 朝 ○オムレツ○かぼちゃの洋風煮○汁物
○パン○カフェオーレ
- 昼 ○鶏の唐揚げ○ほうれん草の干しエビ和え
○浅漬け○汁物○ご飯
- 夕 ○肉じゃが○きのこの白和え○汁物○ご飯

熱量 1,728kcal たんぱく質 54.5g 脂質 56.8g
炭水化物 242.7g 食塩相当量 9.7g



21

木

- 朝 ○大豆の五目煮○とろろ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○たらのピカタ○じゃが芋クリーム煮
○野菜のマリネ○汁物○ご飯
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん
○オクラのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,226kcal たんぱく質 39.1g 脂質 17.4g
炭水化物 222.6g 食塩相当量 6.9g

昼食



夕食



24

日

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○ツナと
キャベツの炒め煮○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○赤魚の煮付け○里芋の鶏そぼろ○アスパラ
と大根のさっぱり和え○汁物○ご飯
- 夕 ○デミグラスハンバーグ○キャベツと
ベーコンの蒸し物○汁物○ご飯

熱量 1,436kcal たんぱく質 48.5g 脂質 42.6g
炭水化物 207.9g 食塩相当量 8.5g

昼食



夕食



22

金

- 朝 ○温泉卵○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○牛すき煮○豚肉と菜の花のゴマ煮
○卵の花○汁物○ご飯
- 夕 ○カレイの味噌煮○さつま芋昆布煮○汁物
○ご飯

熱量 1,362kcal たんぱく質 49.7g 脂質 23.9g
炭水化物 226.1g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



25

月

- 朝 ○野菜の五目煮○小松菜のお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○チキンステーキ○レンコンサラダ
○マカロニナポリタン風○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの照り焼き○山菜みぞれ和え○汁物
○ご飯

熱量 1,367kcal たんぱく質 46.4g 脂質 30.8g
炭水化物 217.1g 食塩相当量 8.0g

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』

22日
夕食

カレイの味噌煮

味噌煮によく合う
付け合わせに
変えました。
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。

26

火

- 朝 ○ひじき煮○ほうれん草のごま和え(アマニ入)
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○穴子丼○豆腐と白菜の煮浸し
○キャベツの酢の物○汁物
- 夕 ○オムレツ○グラタン○汁物○ご飯

熱量 1,278kcal たんぱく質 40.8g 脂質 20.6g
炭水化物 226.2g 食塩相当量 8.2g

昼食



夕食



23

土

- 朝 ○野菜つみれ○豆と海藻のしそ風味○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○海鮮散らし寿司○厚揚げの海老あんかけ
○うずら豆○汁物
- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,364kcal たんぱく質 50.4g 脂質 25.4g
炭水化物 224.7g 食塩相当量 8.8g

昼食



夕食



27

水

- 朝 ○ボイルウインナー○コールスロー○汁物
○パン○カフェオーレ
- 昼 ○刺身盛り合わせ○ほっこり煮合わせ
○オクラのごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ
○白菜の三杯酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,443kcal たんぱく質 49.4g 脂質 37.8g
炭水化物 221.3g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



28

木

朝 ○がんもの含め煮○切干大根煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料

昼 ○ポークカレー○サラダ○りんご

夕 ○炊き合わせ○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯

熱量 1,361kcal たんぱく質 37.3g 脂質 27.1g
炭水化物 235.9g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

30

土

朝 ○目玉焼き○なすの田舎煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

昼 ○焼きそば○枝豆しんじょ
○ほうれん草の白和え○汁物

夕 ○アジの塩焼き○きゅうりの酢の物○汁物
○ご飯

熱量 1,199kcal たんぱく質 46.1g 脂質 26.7g
炭水化物 189.4g 食塩相当量 9.8g



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』

28日
昼食

ポークカレー



食べやすく家庭的な
おいしさのカレーを、
新たなメニューとして
加えました。

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。

31

日

朝 ○ポークビーンズ○マカロニサラダ○汁物
○パン○乳飲料

昼 ○鶏のさっぱり漬け○根菜の海老そばあん
○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯

夕 ○肉豆腐○菜の花のごま和え(アマニ入)
○汁物○ご飯

熱量 1,517kcal たんぱく質 47.8g 脂質 48.3g
炭水化物 216.1g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

29

金

朝 ○豆腐つくね団子○人参と玉子の炒め物
○汁物○ご飯○ヨーグルト

昼 ○海鮮フライ○さつま芋甘辛煮○おみ漬け
○汁物○ご飯

夕 ○餃子○野菜の中華煮○汁物○ご飯

熱量 1,555kcal たんぱく質 41.1g 脂質 40.2g
炭水化物 247.5g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

