

「おいしい」という笑顔のために 

2020

12月
師走

第175号

I

今月の献立



今月の季節御膳

クリスマスプレート

今月のご当地メニュー

〈富山県〉 かに飯

今月の表紙



大石 富美枝 さま

そんぽの家 東静岡
(静岡県静岡市葵区)



SOMPOケアフーズ

1

火

- 朝 ○豆腐つくね団子○玉ねぎそばろ煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○長芋とワカメのごま酢和え○ふぎ土佐煮○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○小松菜のお浸し○汁物○十穀ご飯

熱量 1,622kcal たんぱく質 44.6g 脂質 46.9g
炭水化物 246.6g 食塩相当量 9.3g



4

金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○切干大根煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○炒飯○しゅうまい○ほうれん草ナムル
○汁物○オレンジゼリー
- 夕 ○豚じゃが○春菊のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,522kcal たんぱく質 37.0g 脂質 35.7g
炭水化物 253.7g 食塩相当量 9.8g



2

水

- 朝 ○目玉焼き○スパゲティサラダ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○豚丼○キャベツとベーコンのチャンプルー
○大根なます○汁物○ミニたい焼き
- 夕 ○サバの煮付け○厚揚げと野菜のそばろあん
○汁物○ご飯

熱量 1,707kcal たんぱく質 54.0g 脂質 61.5g
炭水化物 225.9g 食塩相当量 9.5g



新

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

4日
夕食

春菊のお浸し



旬の春菊を食べやすい固さに茹で、
シンプルな味に仕上げました。

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

木

- 朝 ○ひじき煮○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○肉団子○大豆のじゃこ煮○春菊のごま和え(アマニ入)
○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○クリームシチュー○ハムカツ○南瓜サラダ
○ご飯

熱量 1,639kcal たんぱく質 48.8g 脂質 43.1g
炭水化物 257.3g 食塩相当量 9.3g



5

土

- 朝 ○大根の旨煮○牛蒡と蓮根のそばろあん
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○親子煮○豚肉と菜の花のゴマ煮○もずく
○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○赤魚の煮付け○がんもの含め煮○汁物
○ご飯

熱量 1,424kcal たんぱく質 52.9g 脂質 27.1g
炭水化物 245.0g 食塩相当量 9.7g



6

日

- 朝 ○ボイルウインナー○南瓜サラダ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○さつま芋甘辛煮
○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,597kcal たんぱく質 51.1g 脂質 49.5g
炭水化物 230.6g 食塩相当量 11.1g



7
月

- 朝 ○切昆布大豆○白菜と貝の煮浸し○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○とんこつラーメン○野菜ちぎり天○ほうれん草
のごま和え(アマニ入)○ぶどうゼリー
- 夕 ○サケのチャンチャン焼き○アスパラと大根
のさっぱり和え○汁物○ご飯

熱量 1,345kcal たんぱく質 47.4g 脂質 30.3g
炭水化物 216.6g 食塩相当量 12.2g

昼食



夕食

8
火

- 朝 ○豚肉のさっと煮○筍の土佐煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○たらのピカタ○かぼちゃの洋風煮○マカロニ
サラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ
○オクラと枝豆の彩り和え○汁物○ご飯

熱量 1,462kcal たんぱく質 47.5g 脂質 32.3g
炭水化物 237.7g 食塩相当量 7.5g

昼食



夕食

9
水

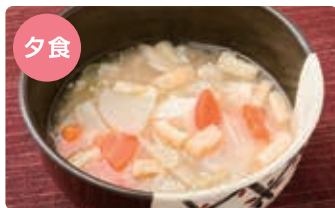
- 朝 ○オムレツ○ごぼうサラダ○汁物○パン
○乳飲料
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○なすの田舎煮○人参と
ワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○貝たくさん豚汁○ポテトコロッケ
○ブロッコリーのお浸し○辛子めんたいご飯

熱量 1,777kcal たんぱく質 51.3g 脂質 68.4g
炭水化物 229.9g 食塩相当量 9.7g

昼食



夕食

10
木

- 朝 ○温泉卵○南瓜のそぼろ煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○チキンステーキ○キャベツのコンソメ煮
○レンコンサラダ○汁物○ご飯○ドーナツ
- 夕 ○サケの塩焼き○さつま芋の彩り煮○汁物
○ご飯

熱量 1,466kcal たんぱく質 53.4g 脂質 28.7g
炭水化物 237.9g 食塩相当量 7.1g

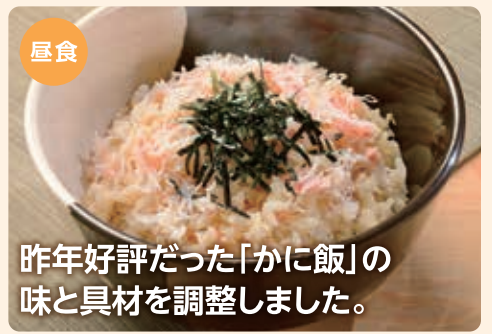
昼食



夕食

11
金

昼食



今月のご当地
メニュー

富山県

昨年好評だった「かに飯」の
味と具材を調整しました。

かに飯

富山県魚津市はズワイガニ漁が盛ん。海底を荒らさず、カニ
を取りつくさない「カニ籠漁」発祥の地であり、今もこの方法
で生きたままのズワイガニを水揚げしていて、漁港の市場に
は新鮮なカニとカニ料理が所狭しと並んでいるそうです。

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○大根の甘辛煮
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○富山県 かに飯○里芋の鶏そぼろ○ごま豆腐
○汁物○栗大福
- 夕 ○豚バラ焼肉○ひじき生姜風味和え○汁物
○ご飯

夕食



熱量 1,449kcal
たんぱく質 43.2g
脂質 34.2g
炭水化物 235.2g
食塩相当量 8.2g

12
土

- 朝 ○田舎煮○なすのおかか煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○キャベツとヤングコーン炒め
○ブロッコリーのごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○ショコラブチーキ
- 夕 ○餃子○野菜の中華煮○汁物○ご飯

熱量 1,576kcal たんぱく質 43.0g 脂質 28.2g
炭水化物 255.5g 食塩相当量 10.5g

昼食



夕食

13
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○鶏肉のミルク煮○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○ひめ高野煮
○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯○焼き芋
- 夕 ○カレーの煮付け○豆腐と白菜の煮浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,494kcal たんぱく質 56.2g 脂質 42.5g
炭水化物 213.4g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



14

月

- 朝 ○れんこんと昆布の煮物○卵の花○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○えび散らし寿司○厚揚げのきのこあんかけ
○うずら豆○汁物○ショコラムースケーキ
- 夕 ○照り焼きチキン○ジャーマンポテト○汁物
○ご飯

熱量 1,446kcal たんぱく質 44.8g 脂質 25.7g
炭水化物 249.8g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



18

金

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○とろろ○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○鶏のあぶり焼き○じゃが芋煮○オクラと
ひじきの柚子風味○汁物○ご飯○黒糖饅頭
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯

熱量 1,529kcal たんぱく質 49.9g 脂質 37.0g
炭水化物 241.7g 食塩相当量 8.2g

昼食



夕食



15

火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○菜の花と湯葉の煮浸し
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○こんにゃくと牛肉の煮物
○汁物○ご飯

熱量 1,395kcal たんぱく質 45.0g 脂質 30.2g
炭水化物 229.3g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



19

土

- 朝 ○豆腐つくね団子○切干大根煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○大豆のコンソメ煮
○コールスロー○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○牛しぐれ煮○クワイとワカメの酢の物
○汁物○ご飯

熱量 1,593kcal たんぱく質 46.5g 脂質 41.3g
炭水化物 247.3g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



16

水

- 朝 ○ポークビーンズ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○サバの照り焼き○五目豆腐揚げ○きゅうりの
酢の物○汁物○きのこご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ
○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯

熱量 1,542kcal たんぱく質 49.8g 脂質 44.7g
炭水化物 226.8g 食塩相当量 10.2g

昼食



夕食



20

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○キャベツとウインナー
のソテー○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○豚キムチ○野菜ちぎり天○ほうれん草の白和え
○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○レンコンの南部煮
○汁物○ご飯

熱量 1,640kcal たんぱく質 42.7g 脂質 55.3g
炭水化物 235.7g 食塩相当量 9.7g

昼食



夕食



17

木

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○とんかつ○ほうれん草のお浸し○浅漬け
○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○アジの塩焼き○レバー和風煮込み○汁物
○ご飯

熱量 1,471kcal たんぱく質 58.8g 脂質 29.1g
炭水化物 235.2g 食塩相当量 8.6g

昼食



夕食



21

月

- 朝 ○温泉卵○かぶとカニカマの和風煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○サバの味噌煮○南瓜煮○カリフラワーの
和風マリネ○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○エビチリ○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,498kcal たんぱく質 44.8g 脂質 34.3g
炭水化物 244.6g 食塩相当量 8.3g

昼食



夕食



22

火

朝

○大豆の五目煮○根菜の海老そばろあん
○汁物○ご飯○乳飲料

昼

○きつねうどん○ハムカツ
○ほうれん草の白和え○アロエシロップ漬け

夕

○チーズインハンバーグ
○キャベツと蒸し鶏のサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,494kcal たんぱく質 44.5g 脂質 39.2g
炭水化物 236.6g 食塩相当量 10.2g

昼食



夕食



23

水

朝

○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○トマトペンネ○汁物○パン○乳飲料

昼

○アジフライ○かに大根○白菜漬○汁物
○ご飯○コーヒゼリー

夕

○鶏のさっぱり煮○ほうれん草のごま和え
(アマニ入)○汁物○ご飯

熱量 1,550kcal たんぱく質 51.3g 脂質 46.4g
炭水化物 224.6g 食塩相当量 10.5g

昼食



夕食



24

木

朝

○サケの塩焼き○なすのお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料

昼

○ハヤシライス○豆腐サラダ○りんご

夕

○筑前煮○ごま豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,500kcal たんぱく質 50.7g 脂質 33.8g
炭水化物 238.8g 食塩相当量 8.2g

昼食



夕食



25

金

昼食



今月の

季節
御膳

クリスマスだけの
特別メニューをご用意しました。

クリスマスプレート

クリスマスの日に大きめのショートケーキを提供します。赤・白・緑のクリスマスカラーで、お膳も華やか。また、味が薄いとご意見があったピラフは、コンソメ味に変更。隠し味に帆立のエキスを加え、より深みのある味わいにしました。

朝

○目玉焼き○ひじき生姜風味和え○汁物○ご飯
○乳飲料

昼

○クリスマスプレート○えびサラダ
○汁物○ショートケーキ

夕

○サンマの蒲焼○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,508kcal
たんぱく質 58.3g
脂質 37.6g
炭水化物 226.5g
食塩相当量 8.6g

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

25日
昼食

えびサラダ



プリっとしたボイルえびを盛り付けた、
きれいな彩りのサラダです。

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。

26

土

朝

○野菜の五目煮○とろろ○汁物○ご飯
○乳飲料

昼

○肉じゃが○野菜の中華煮○アスパラと大根
のさっぱり和え○汁物○ご飯○ドーナツ

夕

○赤魚の西京焼き○小松菜のお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,378kcal たんぱく質 45.3g 脂質 23.4g
炭水化物 239.1g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



27
日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ベーコンポテト
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○おでん○きのこ油揚げの甘辛炒め
○焼きなす○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○肉豆腐○カリフラワーのおかか和え○汁物
○ご飯

熱量 1,421kcal たんぱく質 44.4g 脂質 36.8g
炭水化物 220.2g 食塩相当量 9.3g



30
水

- 朝 ○チーズオムレツ○ほうれん草とコーンの
バター炒め○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○穴子丼○豚バラねぎ塩炒め
○きゅうりの酢の物○汁物○プリン
- 夕 ○牛すき煮○オクラのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,493kcal たんぱく質 46.6g 脂質 41.0g
炭水化物 227.3g 食塩相当量 10.1g



28
月

- 朝 ○切昆布大豆○ブロッコリーのごま和え
(アマニ入)○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○サワラの柚子味噌焼き○豆と海藻のしそ風味○里芋
の含め煮○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ
○もやしのナムル○汁物○ご飯

熱量 1,413kcal たんぱく質 50.1g 脂質 27.9g
炭水化物 234.9g 食塩相当量 8.2g



31
木

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○切干大根と
ワカメの煮物○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○赤魚の塩焼き○青菜とカニカマのお浸し
○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○年越しそば○レンコンの南部煮
○みかんシロップ漬け

熱量 1,479kcal たんぱく質 51.3g 脂質 24.9g
炭水化物 255.8g 食塩相当量 10.5g



29
火

- 朝 ○温奴○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○アンサンブルエッグ○キャベツとヤングコーン炒め
○スパゲティサラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○豚の生姜焼き○彩りピクルス○汁物○ご飯

熱量 1,556kcal たんぱく質 46.5g 脂質 43.0g
炭水化物 237.0g 食塩相当量 7.4g

