「おいしい」という笑顔のために

今月の献立

2020
12月
師走
第175号
Ⅱ

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○玉ねぎそぼろ煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼 ○天ぷら盛り合せ○長芋とワカメのごま酢和え○ふき土佐煮○汁物○ご飯

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 1,476kcal　たんぱく質 40.7g　脂質 41.9g
炭水化物 224.5g　食塩相当量 8.8g

2 水

朝 ○目玉焼き○スパゲティサラダ○汁物○パン○カフェオーレ

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

夕 ○サバの煮付け○厚揚と野菜のそぼろあん○汁物○ご飯

熱量 1,626kcal　たんぱく質 50.2g　脂質 58.7g
炭水化物 215.4g　食塩相当量 9.1g

3 木

朝 ○ひじき煮○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

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

夕 ○クリームシチュー○ハムカツ○南瓜サラダ○ご飯

熱量 1,531kcal　たんぱく質 45.5g　脂質 38.3g
炭水化物 244.5g　食塩相当量 8.9g

4 金

朝 ○四目厚焼き玉子○切干大根煮○汁物○ご飯○ヨーグルト

昼 ○炒飯○しゅうまい○ほうれん草ナムル○汁物

夕 ○豚じゃが○春菊のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,423kcal　たんぱく質 36.4g　脂質 34.1g
炭水化物 232.9g　食塩相当量 9.4g

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。

5 土

朝 ○大根の旨煮○牛蒡と蓮根のそぼろあん○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼 ○親子煮○豚肉と菜の花のゴマ煮○もずく○汁物○ご飯

夕 ○赤魚の煮付け○がんもの含め煮○汁物○ご飯

熱量 1,277kcal　たんぱく質 48.7g　脂質 23.6g
炭水化物 219.8g　食塩相当量 9.3g

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

夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○小松菜のおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,553kcal　たんぱく質 50.3g　脂質 47.6g
炭水化物 224.9g　食塩相当量 11.1g

※写真は盛りつけ例です。実際とは異なる場合があります。※数値は、1日3食合計の摂取量となります。※当社のご飯は、国産米を使用しております。※都合により献立を変更する場合があります。

7 月

朝 ○切昆布大豆○白菜と貝の煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料

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 1,268kcal　たんぱく質 44.6g　脂質 26.9g
炭水化物 207.9g　食塩相当量 11.8g

8 火

朝 ○豚肉のさっと煮○筍の土佐煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料

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

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 1,327kcal　たんぱく質 43.6g　脂質 28.7g
炭水化物 216.1g　食塩相当量 7.1g

9 水

朝 ○オムレツ○ごぼうサラダ○汁物○パン
○カフェオーレ

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

夕 ○具たくさん豚汁○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 1,733kcal　たんぱく質 48.6g　脂質 63.3g
炭水化物 232.9g　食塩相当量 9.5g

10 木

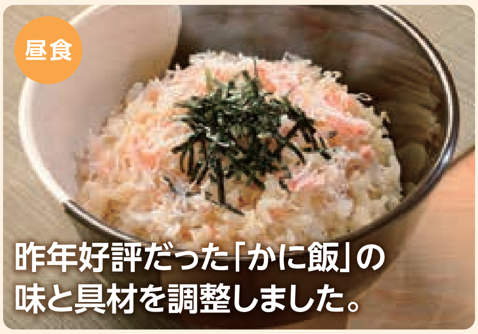
朝 ○温泉卵○南瓜のそぼろ煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

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

夕 ○サケの塩焼き○さつま芋の彩り煮○汁物
○ご飯

熱量 1,348kcal　たんぱく質 50.0g　脂質 23.4g
炭水化物 223.8g　食塩相当量 6.7g

11 金



今月のご当地メニュー

富山県

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○ヨーグルト

昼 ○富山県 かに飯○里芋の鶏そぼろ○ごま豆腐
○汁物

夕 ○豚バラ焼肉○ひじき生姜風味和え○汁物
○ご飯

熱量 1,333kcal
たんぱく質 41.3g
脂質 32.5g
炭水化物 211.7g
食塩相当量 7.9g

12 土

朝 ○田舎煮○なすのおかか煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

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

夕 ○餃子○野菜の中華煮○汁物○ご飯

熱量 1,406kcal　たんぱく質 40.2g　脂質 24.8g
炭水化物 246.8g　食塩相当量 9.8g

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

夕 ○カレイの煮付け○豆腐と白菜の煮浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,436kcal　たんぱく質 55.8g　脂質 42.4g
炭水化物 199.4g　食塩相当量 8.4g

14 月

朝 ○れんこんと昆布の煮物○卯の花○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

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

夕 ○照り焼きチキン○ジャーマンポテト○汁物○ご飯

熱量 1,333kcal　たんぱく質 41.5g　脂質 20.4g
炭水化物 236.8g　食塩相当量 9.2g

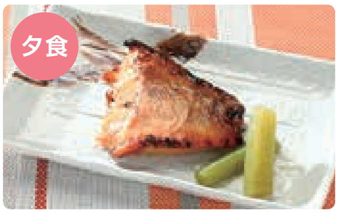
15 火

朝 ○ねぎ入り玉子焼き○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

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 1,318kcal　たんぱく質 42.2g　脂質 26.8g
炭水化物 220.6g　食塩相当量 8.7g



16 水

朝 ○ポークビーンズ○じゃが芋クリーム煮○汁物○パン○カフェオーレ

昼 ○サバの照り焼き○五目豆腐揚○きゅうりの酢の物○汁物○きのこご飯

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 1,489kcal　たんぱく質 47.0g　脂質 42.1g
炭水化物 223.6g　食塩相当量 10.0g

17 木

朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼 ○とんかつ○ほうれん草のお浸し○浅漬け○汁物○ご飯

夕 ○アジの塩焼き○レバー和風煮込み○汁物○ご飯

熱量 1,345kcal　たんぱく質 56.0g　脂質 25.7g
炭水化物 214.1g　食塩相当量 8.1g

18 金

朝 ○ちくわと昆布の煮物○とろろ○汁物○ご飯○ヨーグルト

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

夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ○汁物○ご飯

熱量 1,412kcal　たんぱく質 47.7g　脂質 35.2g
炭水化物 218.5g　食塩相当量 7.9g

19 土

朝 ○豆腐つくね団子○切干大根煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

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

夕 ○牛しぐれ煮○クワイとワカメの酢の物○汁物○ご飯

熱量 1,484kcal　たんぱく質 43.2g　脂質 36.5g
炭水化物 234.3g　食塩相当量 9.1g

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

夕 ○鶏つくねの野菜添え○レンコンの南部煮○汁物○ご飯

熱量 1,540kcal　たんぱく質 40.7g　脂質 54.0g
炭水化物 215.6g　食塩相当量 9.6g

21 月

朝 ○温泉卵○かぶとカニカマの和風煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

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

夕 ○エビチリ○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,368kcal　たんぱく質 42.0g　脂質 30.9g
炭水化物 222.6g　食塩相当量 7.8g

22 火

朝 ○大豆の五目煮○根菜の海老そぼろあん○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

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 1,417kcal　たんぱく質 41.7g　脂質 35.8g
炭水化物 227.9g　食塩相当量 9.8g

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○カフェオーレ

昼 ○アジフライ○かに大根○白菜漬○汁物○ご飯

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 1,503kcal　たんぱく質 49.2g　脂質 43.1g
炭水化物 222.2g　食塩相当量 10.2g

24 木

朝 ○サケの塩焼き○なすのお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

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 1,423kcal　たんぱく質 47.9g　脂質 30.4g
炭水化物 230.1g　食塩相当量 7.8g

25 金

今月の 季節御膳

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も加え、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○ヨーグルト

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

熱量 1,462kcal
たんぱく質 57.7g
脂質 36.0g
炭水化物 219.1g
食塩相当量 8.3g

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

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○乳酸菌飲料

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

夕 ○赤魚の西京焼き○小松菜のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,260kcal　たんぱく質 41.9g　脂質 18.1g
炭水化物 225.0g　食塩相当量 8.0g

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○きのこと油揚げの甘辛炒め○焼きなす○汁物○ご飯

夕 ○肉豆腐○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,375kcal　たんぱく質 43.5g　脂質 34.1g
炭水化物 215.8g　食塩相当量 9.3g

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○乳酸菌飲料

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

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 1,294kcal　たんぱく質 46.6g　脂質 22.7g
炭水化物 220.5g　食塩相当量 7.8g

29 火

朝 ○温奴○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

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

夕 ○豚の生姜焼き○彩りピクルス○汁物○ご飯

熱量 1,424kcal　たんぱく質 42.7g　脂質 39.4g
炭水化物 217.1g　食塩相当量 7.0g

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○カフェオーレ

昼 ○穴子丼○豚バラねぎ塩炒め○きゅうりの酢の物○汁物

夕 ○牛すき煮○オクラのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,426kcal　たんぱく質 43.7g　脂質 37.0g
炭水化物 221.3g　食塩相当量 9.8g

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○乳酸菌飲料

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

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 1,319kcal　たんぱく質 46.5g　脂質 21.1g
炭水化物 229.2g　食塩相当量 9.9g