

「おいしい」という笑顔のために 

2021

1月
睦月

第176号

I

今月の献立

今月の季節御膳

正月御膳

今月のご当地メニュー

〈鹿児島県〉

きびなご天ぷら

今月の表紙



村上 要子 さま

そんぽの家 守口南
(大阪府守口市南寺方中通)



SOMPOケアフーズ

1

金

今月の

季節
御膳

昼食



新年のはじまりに、縁起の良い
日本伝統の味をご用意します。

正月御膳

おせち料理には一つひとつ意味が込められています。伊達巻=知識が増える、かまぼこ=日の出、数の子=子孫繁栄、栗きんとん=豊かな1年を祝う、栗は勝ち栗と呼ばれる縁起物。今年も幸多き1年となりますようお祈り申し上げます。

朝

○キンメダイ西京焼○盛り合わせ○汁物
○ご飯○乳飲料

昼

○ブリの照り煮○盛り合わせ○正月雑煮
○赤飯○上用まんじゅう(紅)

夕

○豚バラ焼肉○オクラのごま和え(アマニ入)
○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,788kcal
たんぱく質 62.7g
脂質 49.8g
炭水化物 265.9g
食塩相当量 8.7g

2

土

朝

○松風焼き○ほうれん草のお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料

昼

○かに散らし寿司○茶碗蒸し○さつま芋甘辛煮
○汁物○ストロベリームースケーキ

夕

○うなぎ蒲焼○白菜の煮浸し○汁物○ご飯

熱量 1,473kcal たんぱく質 57.3g 脂質 31.0g
炭水化物 233.9g 食塩相当量 10.4g

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』

2日
朝食

松風焼き



隠し事をせず、
正直に生かしましょうという
願いが込められています。

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。

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

1日
朝食

盛り合わせ

キンメダイ西京焼・えびと豆腐のしんじょ・
錦玉子市松・一口ニシン昆布巻きの
華やかな盛り合わせです。

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。

3

日

朝

○スクランブルエッグ○かぼちゃの洋風煮
○汁物○パン○乳飲料

昼

○サバの塩焼き○レバー和風煮込み○ほうれん草
のごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○いちご大福

夕

○照焼きハンバーグ
○根菜の海老そばろあん○汁物○ご飯

熱量 1,693kcal たんぱく質 55.4g 脂質 59.8g
炭水化物 224.7g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



4

月

朝

○豆ひじき○とろろ○汁物○ご飯○乳飲料

昼

○メンチカツ○大根の旨煮○セロリの浅漬け
○汁物○ご飯○グレープゼリー

夕

○クリームシチュー○南瓜サラダ
○マカロニナポリタン風○ご飯

熱量 1,700kcal たんぱく質 43.3g 脂質 46.0g
炭水化物 270.9g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



5

火

- 朝 ○四目厚焼き玉子○かぶとカニカマの和風煮
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○年明けうどん○野菜かき揚げ○うずら豆
○アロエシロップ漬
- 夕 ○牛しぐれ煮○オクラとひじきの柚子風味
○汁物○ご飯

熱量 1,443kcal たんぱく質 42.3g 脂質 33.3g
炭水化物 237.4g 食塩相当量 10.1g



9

土

- 朝 ○きのこの白和え○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○マンゴー
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○さつま芋の彩り煮
○汁物○ご飯

熱量 1,426kcal たんぱく質 42.1g 脂質 25.9g
炭水化物 249.3g 食塩相当量 8.9g



6

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 ○チキンステーキ○キャベツとベーコンの蒸し物○マカロニ
サラダ○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○かに玉○春雨と野菜の炒め物○汁物
○ご飯

熱量 1,487kcal たんぱく質 46.3g 脂質 41.9g
炭水化物 225.3g 食塩相当量 10.2g



10

日

- 朝 ○目玉焼き○大豆のコンソメ煮○汁物○パン
○乳飲料
- 昼 ○サンマの蒲焼○菜の花と湯葉の煮浸し
○彩りピクルス○汁物○ご飯○ドーナツ
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○南瓜煮○汁物
○ご飯

熱量 1,509kcal たんぱく質 53.4g 脂質 39.5g
炭水化物 228.3g 食塩相当量 8.5g



7

木

- 朝 ○温泉卵○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○カレーの煮付け○小松菜の彩り和え○里芋
の含め煮○汁物○七草粥○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん
○キャベツとヤングコーン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,338kcal たんぱく質 49.1g 脂質 26.0g
炭水化物 218.9g 食塩相当量 8.3g



11

月

- 朝 ○温奴○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○オムライス○ベーコンポテト
○レンコンサラダ○汁物○白大福
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○ほうれん草のごま和え
(アマニ入)○汁物○ご飯

熱量 1,697kcal たんぱく質 53.7g 脂質 46.5g
炭水化物 254.6g 食塩相当量 9.7g



8

金

- 朝 ○がんもの含め煮○じゃが芋味噌煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○アジの照り焼き○三杯酢和え
○金平ごぼう○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○豚キムチ○春菊のごま和え(アマニ入)
○汁物○ご飯

熱量 1,437kcal たんぱく質 48.5g 脂質 35.0g
炭水化物 225.8g 食塩相当量 8.0g



12

火

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○ブロッコリーの
お浸し○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○コロケ盛り合せ○大豆の五目煮
○おみ漬け○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○サワラの柚子味噌焼き
○厚揚げのきのこあんかけ○汁物○ご飯

熱量 1,603kcal たんぱく質 44.2g 脂質 40.4g
炭水化物 257.2g 食塩相当量 9.0g



13

水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○スパゲティサラダ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○温麺○ハムカツ○オクラと枝豆の彩り和え
○ぶどうゼリー
- 夕 ○牛すき煮○ほうれん草の白和え○汁物
○ご飯

熱量 1,404kcal たんぱく質 40.9g 脂質 44.6g
炭水化物 177.2g 食塩相当量 12.2g

昼食



夕食



14

木

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○サケのチャンチャン焼き○長芋とワカメのごま酢
和え○じゃが芋煮○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯

熱量 1,485kcal たんぱく質 48.8g 脂質 35.3g
炭水化物 234.2g 食塩相当量 8.5g

昼食



夕食



15

金

- 朝 ○田舎煮○とろろ○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○穴子散らし寿司○厚揚げと野菜のそぼろあん
○いんげん豆○汁物○ショコラムースケーキ
- 夕 ○クワイ入り肉団子
○オクラとひじきの柚子風味○汁物○ご飯

熱量 1,466kcal たんぱく質 46.9g 脂質 24.0g
炭水化物 259.3g 食塩相当量 10.6g

昼食



夕食



16

土

- 朝 ○温泉卵○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○豚じゃが○野菜の酢味噌和え○かに大根
○汁物○ご飯○焼き芋
- 夕 ○サバの照り焼き○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,601kcal たんぱく質 52.4g 脂質 38.6g
炭水化物 251.4g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



17

日

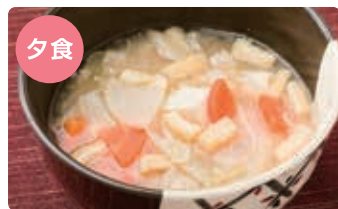
- 朝 ○ボイルウインナー○南瓜サラダ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○チキン南蛮○竹輪とこんにゃくの炒り煮
○なすの田舎煮○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○貝たくさん豚汁○チキンカツ
○キャベツの酢の物○菜めし

熱量 1,827kcal たんぱく質 53.3g 脂質 69.7g
炭水化物 237.6g 食塩相当量 10.8g

昼食



夕食



18

月

- 朝 ○目玉焼き○里芋の鶏そぼろ○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○カレーライス○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○サケの塩焼き○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯

熱量 1,435kcal たんぱく質 45.4g 脂質 30.5g
炭水化物 234.2g 食塩相当量 7.8g

昼食



夕食



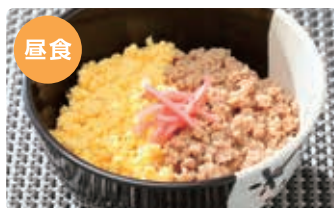
19

火

- 朝 ○野菜つみれ○大根の甘辛煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○そぼろ丼○きのこの白和え○南瓜煮
○汁物○メープルプチケーキ
- 夕 ○デミグラスハンバーグ○コールスロー
○汁物○ご飯

熱量 1,619kcal たんぱく質 51.6g 脂質 48.1g
炭水化物 234.1g 食塩相当量 8.5g

昼食



夕食



20

水

- 朝 ○チーズオムレツ○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○サバの味噌煮○じゃが芋ベーコン炒め○アスパラ
と大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○黒糖饅頭
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ
○ほうれん草干しエビ和え○汁物○ご飯

熱量 1,353kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.2g
炭水化物 223.6g 食塩相当量 8.3g

昼食



夕食



21

木

- 朝 ○野菜の五目煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○切干大根煮
○白菜漬○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○豚の生姜焼き○野菜のマリネ○汁物
○ご飯

熱量 1,555kcal たんぱく質 42.2g 脂質 42.9g
炭水化物 241.2g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



22

金

- 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 ○ナポリタン○キャベツと蒸し鶏のサラダ○じゃが芋クリーム煮
○野菜と果実のジュース(紫)○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,558kcal たんぱく質 45.1g 脂質 37.4g
炭水化物 227.7g 食塩相当量 10.0g

昼食



夕食



23

土

- 朝 ○がんもの含め煮○豆と海藻のしそ風味
○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
甘辛煮○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○八宝菜○野菜しゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,356kcal たんぱく質 47.3g 脂質 23.2g
炭水化物 233.0g 食塩相当量 7.8g

昼食



夕食



24

日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○ジャーマンポテト
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○牛丼○高野豆腐の玉子とじ○もずく
○汁物○プチシュー
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ
○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯

熱量 1,746kcal たんぱく質 49.5g 脂質 63.5g
炭水化物 232.6g 食塩相当量 11.6g

昼食



夕食



25

月

- 朝 ○切昆布大豆○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ポークソテー○野菜のトマト煮
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○ドーナツ
- 夕 ○肉豆腐○いんげんのごま和え(アマニ入)
○汁物○ご飯

熱量 1,554kcal たんぱく質 47.7g 脂質 41.3g
炭水化物 240.4g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



26

火

- 朝 ○温奴○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○鶏のあぶり焼き○ほうれん草とツナの和え物
○金平ポテト○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○アンサンブルエッグ○グラタン○汁物
○ご飯

熱量 1,576kcal たんぱく質 54.1g 脂質 32.1g
炭水化物 258.7g 食塩相当量 7.6g

昼食



夕食



27

水

今月のご当地
メニュー

鹿児島県

昼食



国産のきびなごを、
からっと丸ごと揚げました。

きびなご天ぷら

きびなごの水揚げで有名な鹿児島・高知・長崎。中でも鹿児島県では古くから愛され、郷土料理に欠かせない存在だそうです。そんなきびなごの天ぷらと一緒に、つきあげ(さつま揚げ)も提供します。

- 朝 ○ミートボールナポリタン○レンコンサラダ
○汁物○パン○乳飲料

- 昼 ○鹿児島県きびなご天ぷら○つきあげ
○大根なます○汁物○ご飯○コーヒゼリー

- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,471kcal
たんぱく質 47.3g
脂質 40.2g
炭水化物 222.4g
食塩相当量 8.4g

28

木

- 朝 ○厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○肉じゃが○根菜の海老そばろあん○ほうれん草
のお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○アジの塩焼き○小松菜のごま和え○汁物
○ご飯

熱量 1,483kcal たんぱく質 53.1g 脂質 28.0g
炭水化物 245.3g 食塩相当量 8.0g



30

土

- 朝 ○サケの塩焼き○厚揚げのきのこあんかけ
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○照り焼きチキン○じゃが芋ベーコン炒め○カリフラワー
の和風マリネ○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○酢豚○キャベツとベーコンのチャンプル
○汁物○ご飯

熱量 1,475kcal たんぱく質 49.1g 脂質 27.8g
炭水化物 247.9g 食塩相当量 7.9g



29

金

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○かぶとカニカマ
の和風煮○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○さつま芋昆布煮
○焼きなす○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○おでん○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯

熱量 1,377kcal たんぱく質 45.7g 脂質 22.7g
炭水化物 240.7g 食塩相当量 8.7g



31

日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○南瓜サラダ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○醤油ラーメン○しゅうまい
○ブロッコリーのごま和え(アマニ入)○りんご
- 夕 ○親子煮○春菊のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,471kcal たんぱく質 51.5g 脂質 51.1g
炭水化物 203.8g 食塩相当量 12.6g

