

「おいしい」という笑顔のために 

# 今月の献立

2021

1月  
睦月

第176号

II

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

そんぼの家 守口南  
(大阪府守口市南寺方中通)

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○ヨーグルト
- 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 1,742kcal  
たんぱく質 62.1g  
脂質 48.2g  
炭水化物 258.5g  
食塩相当量 8.4g

2

土

- 朝** ○松風焼き○ほうれん草のお浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼** ○かに散らし寿司○茶碗蒸し  
○さつま芋甘辛煮○汁物
- 夕** ○うなぎ蒲焼○白菜の煮浸し○汁物○ご飯

熱量 1,365kcal たんぱく質 54.0g 脂質 26.2g  
炭水化物 221.1g 食塩相当量 10.0g



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、  
正直に生きましようという  
願いが込められています。

ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様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ケアフーズはお客様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
- 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 1,619kcal たんぱく質 54.4g 脂質 59.6g  
炭水化物 207.6g 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  
○乳酸菌飲料
- 昼** ○メンチカツ○大根の旨煮○セロリの浅漬け  
○汁物○ご飯
- 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 1,570kcal たんぱく質 40.5g 脂質 42.6g  
炭水化物 248.9g 食塩相当量 8.2g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,366kcal たんぱく質 39.5g 脂質 29.9g  
炭水化物 228.7g 食塩相当量 9.7g



9  
土

- 朝 ○きのこの白和え○なすのおかか煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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 1,349kcal たんぱく質 39.3g 脂質 22.5g  
炭水化物 240.6g 食塩相当量 8.5g



6  
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 ○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
- 夕 ○かに玉○春雨と野菜の炒め物○汁物  
○ご飯

熱量 1,445kcal たんぱく質 43.7g 脂質 37.6g  
炭水化物 227.0g 食塩相当量 10.0g



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
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○南瓜煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,468kcal たんぱく質 52.8g 脂質 37.6g  
炭水化物 222.9g 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  
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,203kcal たんぱく質 45.2g 脂質 22.4g  
炭水化物 197.3g 食塩相当量 7.9g



11  
月

- 朝 ○温奴○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○オムライス○ベーコンポテト  
○レンコンサラダ○汁物
- 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 1,522kcal たんぱく質 49.2g 脂質 42.5g  
炭水化物 224.5g 食塩相当量 9.3g



8  
金

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

熱量 1,345kcal たんぱく質 47.0g 脂質 30.7g  
炭水化物 214.0g 食塩相当量 7.7g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○コロケ盛り合せ○大豆の五目煮  
○おみ漬け○汁物○ご飯
- 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 1,473kcal たんぱく質 41.4g 脂質 37.0g  
炭水化物 235.1g 食塩相当量 8.5g

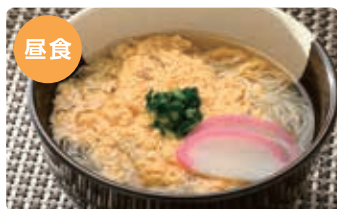


13

水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○スパゲティサラダ○汁物  
○パン○カフェオーレ
- 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 1,406kcal たんぱく質 39.1g 脂質 42.2g  
炭水化物 184.6g 食塩相当量 12.0g



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
- 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 1,772kcal たんぱく質 52.3g 脂質 69.5g  
炭水化物 227.0g 食塩相当量 10.8g



昼食



夕食

14

木

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○白菜の煮浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ  
○汁物○ご飯

熱量 1,376kcal たんぱく質 45.5g 脂質 30.5g  
炭水化物 221.2g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

18

月

- 朝 ○目玉焼き○里芋の鶏そぼろ○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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 1,358kcal たんぱく質 42.6g 脂質 27.1g  
炭水化物 225.5g 食塩相当量 7.4g



昼食



夕食

15

金

- 朝 ○田舎煮○とろろ○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 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
- 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 1,384kcal たんぱく質 45.8g 脂質 20.5g  
炭水化物 247.6g 食塩相当量 10.3g



昼食



夕食

19

火

- 朝 ○野菜つみれ○大根の甘辛煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○そぼろ丼○きのこの白和え○南瓜煮  
○汁物
- 夕 ○デミグラスハンバーグ○コールスロー  
○汁物○ご飯

熱量 1,452kcal たんぱく質 47.2g 脂質 40.1g  
炭水化物 214.8g 食塩相当量 7.8g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚じゃが○野菜の酢味噌和え○かに大根  
○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの照り焼き○小松菜のおかか和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,466kcal たんぱく質 49.2g 脂質 35.1g  
炭水化物 228.7g 食塩相当量 7.5g



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○カフェオーレ
- 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
- 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 1,284kcal たんぱく質 38.0g 脂質 27.6g  
炭水化物 215.2g 食塩相当量 8.1g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○切干大根煮  
○白菜漬○汁物○ご飯
- 夕 ○豚の生姜焼き○野菜のマリネ○汁物  
○ご飯

熱量 1,429kcal たんぱく質 39.4g 脂質 39.5g  
炭水化物 220.1g 食塩相当量 8.4g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○ポークソテー○野菜のトマト煮  
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○肉豆腐○いんげんのごま和え(アマニ入)  
○汁物○ご飯

熱量 1,436kcal たんぱく質 44.3g 脂質 36.0g  
炭水化物 226.3g 食塩相当量 9.2g



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○ヨーグルト
- 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)
- 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 1,410kcal たんぱく質 44.5g 脂質 35.8g  
炭水化物 220.3g 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  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○アンサンブルエッグ○グラタン○汁物  
○ご飯

熱量 1,429kcal たんぱく質 49.9g 脂質 28.6g  
炭水化物 233.5g 食塩相当量 7.2g



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  
○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯
- 夕 ○八宝菜○野菜しゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,237kcal たんぱく質 43.8g 脂質 18.0g  
炭水化物 218.6g 食塩相当量 7.4g



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
- 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 1,700kcal たんぱく質 48.6g 脂質 60.8g  
炭水化物 228.2g 食塩相当量 11.6g



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○カフェオーレ
- 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
- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,424kcal  
たんぱく質 45.2g  
脂質 36.9g  
炭水化物 220.0g  
食塩相当量 8.1g

28  
木

- 朝 ○厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○肉じゃが○根菜の海老そぼろあん  
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○アジの塩焼き○小松菜のごま和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,351kcal たんぱく質 49.3g 脂質 24.4g  
炭水化物 225.4g 食塩相当量 7.6g



昼食

夕食

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○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○おでん○きのこ油揚げの甘辛炒め  
○汁物○ご飯

熱量 1,262kcal たんぱく質 44.0g 脂質 19.5g  
炭水化物 219.9g 食塩相当量 8.3g



昼食

夕食

30  
土

- 朝 ○サケの塩焼き○厚揚げのきのこあんかけ  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○酢豚○キャベツとベーコンのチャンプル  
○汁物○ご飯

熱量 1,315kcal たんぱく質 44.3g 脂質 24.0g  
炭水化物 221.3g 食塩相当量 7.3g



昼食

夕食

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



昼食

夕食

