

「おいしい」という笑顔のために



2021

2月
如月
第177号

I

今月の献立

今月の季節御膳

節分寿司 盛合せ

予防メニュー

〈バランス御膳〉

「さあにぎやかに
いただく」



今月の表紙

▼
浜崎 勝子さま
そんぽの家S 長居
(大阪府大阪市住吉区大領)



SOMPOケアフーズ

1
月

- 朝 ○温泉卵○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○具たくさん豚汁○ハムカツ○オクラと枝豆の彩り和え○ひじきご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○サフランの照り焼き○大根の旨煮○汁物
○ご飯

熱量 1,547kcal たんぱく質 54.4g 脂質 42.6g
炭水化物 228.8g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食

2
火今月の
季節
御膳

節分寿司盛合せ

梅ロールは、青しその香りと梅の酸味がさっぱりとしていて食欲をそそります。いわしのみぞれ煮は今回初登場のメニューです。

- 朝 ○田舎煮○とろろ○汁物○ご飯○乳飲料

- 昼 ○節分寿司盛合せ○いわしのみぞれ煮
○いんげん豆○汁物○オレンジゼリー
夕 ○鶏のさっぱり煮○小松菜の辛子和え○汁物
○ご飯

夕食



熱量 1,502kcal
たんぱく質 54.4g
脂質 31.6g
炭水化物 241.0g
食塩相当量 11.8g

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

2日
昼食

いわしのみぞれ煮

お膳全体で味が濃いとのご意見を受け、
煮魚をみぞれ煮に変更しました。

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。

3
水

- 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 ○鶏の唐揚げ○ほうれん草のごま和え(アマニ入)
○白菜漬○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○豚キムチ○卯の花○汁物○ご飯

熱量 1,799kcal たんぱく質 58.5g 脂質 69.3g
炭水化物 231.7g 食塩相当量 9.8g

昼食



夕食

4
木

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○サバの味噌煮○きゅうりの酢の物○じゃが芋煮
○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ
○キャベツとヤングコーン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,473kcal たんぱく質 46.6g 脂質 35.4g
炭水化物 233.6g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食

5
金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○大根の甘辛煮
○汁物○ご飯

熱量 1,449kcal たんぱく質 41.8g 脂質 34.1g
炭水化物 234.9g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食

6
土

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○チキン南蛮○白菜と貝の煮浸し○いんげんのごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○サンマの蒲焼○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯

熱量 1,582kcal たんぱく質 56.7g 脂質 41.9g
炭水化物 238.2g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



7
日

- 朝** ○目玉焼き○野菜のトマト煮○汁物○パン
○乳飲料
- 昼** ○きつねうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○青菜とカニカマのお浸し○レモンゼリー
- 夕** ○筑前煮○オクラとひじきの柚子風味
○汁物○ご飯

熱量 1,252kcal たんぱく質 42.7g 脂質 24.2g
炭水化物 215.9g 食塩相当量 11.0g



昼食



夕食

8
月

- 朝** ○ひめ高野煮○じゃが芋ベーコン炒め
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼** ○赤魚の煮付け○牛しぐれ煮○もずく
○汁物○ご飯○ドーナツ
- 夕** ○豆腐の肉味噌かけ○小松菜の彩り和え
○汁物○ご飯

熱量 1,376kcal たんぱく質 46.5g 脂質 27.4g
炭水化物 228.6g 食塩相当量 8.5g



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』

8日
昼食

牛しぐれ煮

生姜を加えた佃煮の一種・しぐれ煮を、
ご飯が進む1品にしました。

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。

9
火

- 朝** ○サケの塩焼き○れんこんと昆布の煮物
○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○いちご大福
- 夕** ○オムレツデミグラスソース○グラタン
○汁物○ご飯

熱量 1,480kcal たんぱく質 44.2g 脂質 30.4g
炭水化物 248.2g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

10
水

- 朝** ○ベーコンエッグ○ポテトサラダ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼** ○カレイの味噌煮○オクラと枝豆の彩り和え
○里芋の含め煮○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕** ○肉団子○なすの田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,484kcal たんぱく質 47.5g 脂質 37.6g
炭水化物 232.6g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

11
木

- 朝** ○がんもの含め煮○ブロッコリーのごま和え
(アマニ入り)○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼** ○牛丼○野菜の酢味噌和え
○ちくわと昆布の煮物○汁物○焼き芋
- 夕** ○クリームシチュー○ヒレカツ○南瓜サラダ
○ご飯

熱量 1,729kcal たんぱく質 52.3g 脂質 52.1g
炭水化物 253.9g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

12
金予防
メニュー
バランス
御膳必要な栄養のために、
多彩な食材を入れました

「さあにぎやかにいただく」

いつまでも元気に生活するには、多彩な食材を食べることが重要です。たくさんの食材を摂れる合言葉に沿った献立をご用意しました。さ=魚、あ=油・脂、に=肉、ぎ=牛乳、や=野菜、か=海藻・きのこ、い=芋、た=卵、だ=大豆、く=果物

- 朝** ○白菜の煮浸し○焼きなす○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼** ○たらのピカタ○鶏肉のミルク煮○りんご○汁物
○洋風豆ご飯
- 夕** ○豚の生姜焼き○レンコンサラダ○汁物○ご飯



熱量 1,396kcal
たんぱく質 44.0g
脂質 35.0g
炭水化物 218.4g
食塩相当量 7.2g

13

土

- 朝 ○厚揚と野菜のそぼろあん○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○乳飲料
昼 ○肉じゃが○かに大根○ひじき生姜風味和え
夕 ○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
○サバの照り焼き○豚バラねぎ塩炒め
○汁物○ご飯

熱量 1,571kcal たんぱく質 46.9g 脂質 40.9g
炭水化物 241.5g 食塩相当量 8.1g



14

日

- 朝 ○ボイルウインナー○野菜のトマト煮○汁物
○パン○乳飲料
昼 ○親子煮○大豆の五目煮○なすのお浸し
○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ
夕 ○エビチリ○もやしのナムル○汁物○ご飯

熱量 1,548kcal たんぱく質 50.5g 脂質 51.3g
炭水化物 222.9g 食塩相当量 9.6g



15

月

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○大根のゆず味噌煮
○汁物○ご飯○乳飲料
昼 ○とんこつラーメン○キャベツとヤングコーン
炒め○ほうれん草のお浸し○ぶどうゼリー
夕 ○サケの塩焼き○じゃが芋味噌煮○汁物
○ご飯

熱量 1,297kcal たんぱく質 45.0g 脂質 26.1g
炭水化物 214.4g 食塩相当量 11.0g



**改良
メニュー**

今月の『より美味しく、より食べやすく』

15日
昼食

ほうれん草のお浸し

味付けが甘いとのご意見を受け、
甘さを抑えたシンプルな
お浸しにしました。

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商品の改良に努めています。

16

火

- 朝 ○根菜の海老そぼろあん○なすのおかか煮
○汁物○ご飯○乳飲料
昼 ○カレーライス○豆腐サラダ
○アロエシロップ漬け
夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○きのこの白和え
○汁物○梅しそご飯

熱量 1,514kcal たんぱく質 39.4g 脂質 36.4g
炭水化物 247.5g 食塩相当量 9.3g



17

水

- 朝 ○オムレツ○キャベツとベーコンの蒸し物
○汁物○パン○乳飲料
昼 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○ほうれん草
ナムル○汁物○ご飯○りんごブチケーキ
夕 ○いわし煮付け○菜の花と湯葉の煮浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,411kcal たんぱく質 49.5g 脂質 35.2g
炭水化物 219.0g 食塩相当量 9.1g



18

木

- 朝 ○野菜つみれ○きのこと油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯○乳飲料
昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し
○さつま芋昆布煮○汁物○黒糖饅頭
夕 ○チキンステーキ○グラタン○汁物○ご飯

熱量 1,479kcal たんぱく質 49.6g 脂質 24.2g
炭水化物 259.3g 食塩相当量 9.7g



19

金

- 朝 ○温奴○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物
○ご飯○乳飲料
昼 ○煮込みハンバーグ○ジャーマンポテト
○コールスロー○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
夕 ○おでん○ほうれん草干しえビ和え○汁物
○ご飯

熱量 1,388kcal たんぱく質 49.5g 脂質 31.1g
炭水化物 219.2g 食塩相当量 7.5g



20

土

- 朝 ○牛しぐれ煮○ブロッコリーのごま和え
(アマニ入)○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○赤魚の西京焼き○高野豆腐の玉子とじ○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○しっとりどう焼き(こあん)
- 夕 ○豚バラ焼肉○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,532kcal たんぱく質 50.5g 脂質 37.9g
炭水化物 240.8g 食塩相当量 8.3g



21

日

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○人参と玉子の炒め物
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○鶏唐揚げの和風あんかけ○白菜と貝の煮
浸し○もずく○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○肉豆腐○オクラのごま和え(アマニ入)
○汁物○ご飯

熱量 1,477kcal たんぱく質 41.7g 脂質 39.4g
炭水化物 233.5g 食塩相当量 10.0g



22

月

- 朝 ○目玉焼き○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○牛焼肉丼○いか大根○キャベツの酢の物
○汁物○ドーナツ
- 夕 ○アジの塩焼き○金平ポテト○汁物○鶏飯

熱量 1,533kcal たんぱく質 54.9g 脂質 37.4g
炭水化物 234.9g 食塩相当量 9.7g



23

火

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○温麺○野菜かき揚げ
○アスパラと大根のさっぱり和え○マンゴー
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○レンコンの南部煮
○汁物○ご飯

熱量 1,233kcal たんぱく質 44.7g 脂質 26.0g
炭水化物 169.0g 食塩相当量 10.8g



24

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○じゃがバター
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○ブリの照り煮○長芋とワカメのごま酢和え
○大根の旨煮○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○きのこの白和え○汁物
○ご飯

熱量 1,664kcal たんぱく質 57.7g 脂質 49.7g
炭水化物 238.4g 食塩相当量 8.6g



25

木

- 朝 ○豆腐つくね団子○かぶとカニカマの和風煮
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○アンサンブルエッグ○豚ロースのマリネ○かぼちゃの洋風煮○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○鶏肉の利休煮
○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯

熱量 1,449kcal たんぱく質 48.5g 脂質 32.6g
炭水化物 231.0g 食塩相当量 8.1g



26

金

- 朝 ○切昆布大豆○とろろ○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○里芋の鶏そぼろ
○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○牛すき煮○カリフラワーの和風マリネ
○汁物○ご飯

熱量 1,557kcal たんぱく質 45.4g 脂質 37.2g
炭水化物 251.3g 食塩相当量 9.2g



27

土

- 朝 ○温泉卵○厚揚げの海老あんかけ○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○鶏つくねの野菜添え○焼きなす○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○カレイの煮付け○彩りピクルス○汁物
○ご飯

熱量 1,375kcal たんぱく質 49.4g 脂質 21.7g
炭水化物 233.4g 食塩相当量 7.1g



28

日

- 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 ○照り焼きチキン○南瓜煮○春菊のお浸し
○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○かに玉○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,553kcal たんぱく質 45.1g 脂質 37.5g
炭水化物 252.4g 食塩相当量 10.5g



昼食

夕食



2021年は2月2日が節分の日

節分の日は2月3日と決まっているわけではありません。節分とは「季節を分ける」ことを意味する言葉であり、季節の始まりの日となる「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日は季節の変わり目にあたります。それが節分です。

諸説ありますが、「立春」は旧暦で1年の始まりにあたり、厳しい寒さから暖かい季節に移り変わることから特別にめでたい日とされ、「立春」の前日の節分だけが残りました。2月3日が節分の日でなくなるのは1984年2月4日以来37年ぶりで、2日になるのは1897年2月2日以来の124年ぶりになります。