

「おいしい」という笑顔のために 

今月の献立

2021

2月
如月

第177号

II

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



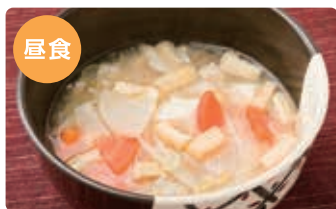
浜崎 勝子 さま

そんぼの家S 長居
(大阪府大阪市住吉区大領)

1
月

- 朝 ○温泉卵○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○貝たくさん豚汁○ハムカツ
○オクラと枝豆の彩り和え○ひじきご飯
- 夕 ○サワラの照り焼き○大根の旨煮○汁物
○ご飯

熱量 1,439kcal たんぱく質 51.1g 脂質 37.8g
炭水化物 216.0g 食塩相当量 7.5g



昼食



夕食

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○カフェオーレ
- 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
- 夕 ○豚キムチ○卵の花○汁物○ご飯

熱量 1,731kcal たんぱく質 55.3g 脂質 66.8g
炭水化物 222.6g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

2
火



昼食

人気のいなり寿司と、さっぱりとした
梅ロールの組み合わせ

節分寿司盛合せ

今月の
季節
御膳

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○節分寿司盛合せ○いわしのみぞれ煮
○いんげん豆○汁物
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○小松菜の辛子和え○汁物
○ご飯



夕食

熱量 1,372kcal
たんぱく質 51.6g
脂質 28.2g
炭水化物 218.9g
食塩相当量 11.3g

4
木

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○サバの味噌煮○きゅうりの酢の物
○じゃが芋煮○汁物○ご飯
- 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 1,352kcal たんぱく質 43.0g 脂質 30.1g
炭水化物 219.2g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

5
金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 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 1,403kcal たんぱく質 41.2g 脂質 32.5g
炭水化物 227.5g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

6
土

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サンマの蒲焼○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯

熱量 1,459kcal たんぱく質 53.0g 脂質 35.8g
炭水化物 225.1g 食塩相当量 9.1g



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
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、
煮魚の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。

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



10
水

- 朝 ○ベーコンエッグ○ポテトサラダ○汁物
○パン○カフェオーレ
- 昼 ○カレーの味噌煮○オクラと枝豆の彩り和え
○里芋の含め煮○汁物○ご飯
- 夕 ○肉団子○なすの田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,437kcal たんぱく質 45.7g 脂質 35.2g
炭水化物 227.6g 食塩相当量 8.4g



8
月

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

熱量 1,258kcal たんぱく質 43.1g 脂質 22.1g
炭水化物 214.5g 食塩相当量 8.1g



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)○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○牛丼○野菜の酢味噌和え
○ちくわと昆布の煮物○汁物
- 夕 ○クリームシチュー○ヒレカツ○南瓜サラダ
○ご飯

熱量 1,594kcal たんぱく質 49.1g 脂質 48.6g
炭水化物 231.2g 食塩相当量 9.3g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○炒飯○しゅうまい○ほうれん草ナムル
○汁物
- 夕 ○オムレッツデミグラスソース○グラタン
○汁物○ご飯

熱量 1,329kcal たんぱく質 40.4g 脂質 26.8g
炭水化物 222.4g 食塩相当量 8.9g



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
○ヨーグルト
- 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 1,350kcal
たんぱく質 43.4g
脂質 33.4g
炭水化物 211.0g
食塩相当量 6.9g

13

土

- 朝 ○厚揚げ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○乳酸菌飲料
- 昼 ○肉じゃが○かに大根○ひじき生姜風味和え○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの照り焼き○豚バラねぎ塩炒め○汁物○ご飯

熱量 1,439kcal たんぱく質 43.1g 脂質 37.3g
炭水化物 222.2g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

16

火

- 朝 ○根菜の海老そぼろあん○なすのおかか煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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 1,437kcal たんぱく質 36.6g 脂質 33.0g
炭水化物 238.8g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

14

日

- 朝 ○ポイルウインナー○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
- 夕 ○エビチリ○もやしのナムル○汁物○ご飯

熱量 1,512kcal たんぱく質 50.0g 脂質 49.4g
炭水化物 218.6g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

17

水

- 朝 ○オムレツ○キャベツとベーコンの蒸し物○汁物○パン○カフェオーレ
- 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
- 夕 ○いわし煮付け○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ご飯

熱量 1,325kcal たんぱく質 46.1g 脂質 28.4g
炭水化物 215.8g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

15

月

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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 1,220kcal たんぱく質 42.2g 脂質 22.7g
炭水化物 205.7g 食塩相当量 10.6g



昼食



夕食

18

木

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

熱量 1,331kcal たんぱく質 45.2g 脂質 20.6g
炭水化物 234.8g 食塩相当量 9.3g



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』

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。



19

金

- 朝 ○温奴○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○おでん○ほうれん草干しエビ和え○汁物○ご飯

熱量 1,310kcal たんぱく質 48.4g 脂質 28.1g
炭水化物 207.5g 食塩相当量 7.2g



昼食



夕食

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。

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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚バラ焼肉○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,355kcal たんぱく質 45.7g 脂質 33.2g
炭水化物 212.0g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

24

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○じゃがバター
○汁物○パン○カフェオーレ
- 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
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○きのこの白和え○汁物
○ご飯

熱量 1,617kcal たんぱく質 55.6g 脂質 46.4g
炭水化物 236.0g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

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
- 夕 ○肉豆腐○オクラのごま和え(アマニ入)
○汁物○ご飯

熱量 1,424kcal たんぱく質 41.7g 脂質 39.4g
炭水化物 220.2g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

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○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,330kcal たんぱく質 45.0g 脂質 27.4g
炭水化物 216.6g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

22

月

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

熱量 1,415kcal たんぱく質 51.5g 脂質 32.1g
炭水化物 220.8g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

26

金

- 朝 ○切昆布大豆○とろろ○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○牛すき煮○カリフラワーの和風マリネ
○汁物○ご飯

熱量 1,442kcal たんぱく質 43.7g 脂質 34.0g
炭水化物 230.5g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

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○乳酸菌飲料
- 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 1,156kcal たんぱく質 41.9g 脂質 22.6g
炭水化物 160.3g 食塩相当量 10.4g



昼食



夕食

27

土

- 朝 ○温泉卵○厚揚げの海老あんかけ○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○カレイの煮付け○彩りピクルス○汁物
○ご飯

熱量 1,243kcal たんぱく質 45.6g 脂質 18.1g
炭水化物 213.5g 食塩相当量 6.7g



昼食



夕食

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

夕 ○かに玉○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,470kcal たんぱく質 43.1g 脂質 37.1g
炭水化物 234.5g 食塩相当量 10.3g



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。