

「おいしい」という笑顔のために 

2021

3月
弥生

第178号

I

今月の献立



今月の季節御膳

桃の節句

今月のご当地メニュー

〈群馬県横川名物〉

山菜釜めし風

今月の表紙



ご入居者様
ホーム職員共同制作

そんぽの家S 船橋印内
(千葉県船橋市印内)

1
月

- 朝 ○牛しぐれ煮○さつま芋甘辛煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○サワラの柚子味噌焼き○オクラと枝豆の彩り和え
○里芋の含め煮○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○エビチリ○ほうれん草ナムル○汁物
○ご飯

熱量 1,461kcal たんぱく質 43.7g 脂質 29.3g
炭水化物 247.5g 食塩相当量 7.6g



4
木

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○とんかつ○ほうれん草の白和え○浅漬け
○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○肉じゃが○オクラのしらす和え○汁物
○ご飯

熱量 1,614kcal たんぱく質 48.1g 脂質 38.3g
炭水化物 259.3g 食塩相当量 10.0g



2
火

- 朝 ○野菜つみれ○大根のゆず味噌煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○大豆のじゃこ煮○青菜とカニ
カマのお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○ポークソテー○ポテトサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,670kcal たんぱく質 57.7g 脂質 43.9g
炭水化物 252.8g 食塩相当量 9.8g



5
金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○根菜の海老そばろあん
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○醤油ラーメン○エビシューマイ
○ほうれん草のお浸し○さくらんぼゼリー
- 夕 ○サバの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,451kcal たんぱく質 48.6g 脂質 40.3g
炭水化物 214.9g 食塩相当量 11.2g



改良
メニュー

今月の「より美味しく、より食べやすく」

2日
昼食

鶏のさっぱり煮



主菜ということで
鶏肉の大きさを
見直しました。

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。

6
土

- 朝 ○えびと竹の子の玉子とじ○切干大根と
ワカメの煮物○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ハヤシライス○サラダ○りんご
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○ブロッコリーの
ごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯

熱量 1,561kcal たんぱく質 47.0g 脂質 41.2g
炭水化物 243.0g 食塩相当量 8.0g



3
水

今月の
季節
御膳

桃の節句

4種の握り寿司や細巻、
ひなあられをイメージした三色豆、桃の節句に欠かせない蛤のお吸い物を
提供します。対になってぴったりと重なる蛤の貝殻は、一生ひとりの人と添
い遂げられるようにという願いが込められた夫婦円満の縁起物です。



春らしい桃の節句のお膳を
ぜひお楽しみください

- 朝 ○スクランブルエッグ○鶏肉のミルク煮
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○握り寿司○豚肉とゆりねの玉子とじ
○三色豆○蛤のお吸い物○桜餅
- 夕 ○赤魚の塩焼き○牛蒡と蓮根のそばろあん
○汁物○きのこご飯



熱量 1,324kcal
たんぱく質 54.4g
脂質 33.8g
炭水化物 193.2g
食塩相当量 11.3g

7
日

- 朝 ○ベーコンポテト○トマトペンネ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○海鮮散らし寿司○ひめ高野煮○なすのお浸し○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯

熱量 1,350kcal たんぱく質 41.3g 脂質 28.4g
炭水化物 226.2g 食塩相当量 10.3g



10
水

- 朝 ○目玉焼き○野菜のトマト煮○汁物○パン
○乳飲料
- 昼 ○サバの煮付け○大根なます
○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○ドーナツ
- 夕 ○チキン南蛮○かぶとカニカマの和風煮○汁物○ご飯

熱量 1,613kcal たんぱく質 52.9g 脂質 52.8g
炭水化物 224.9g 食塩相当量 9.5g



8
月

- 朝 ○温奴○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ハンバーグ○大根の旨煮○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○サンマの蒲焼○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯

熱量 1,661kcal たんぱく質 66.5g 脂質 44.1g
炭水化物 238.5g 食塩相当量 8.5g



11
木

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○ひじき生姜風味和え○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○鶏そば○さつま芋昆布煮
○ブロッコリーのお浸し○マンゴー
- 夕 ○豚バラ焼肉○クワイとワカメの酢の物○汁物○ご飯

熱量 1,454kcal たんぱく質 47.9g 脂質 36.0g
炭水化物 229.9g 食塩相当量 11.7g



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

ハンバーグ



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。

12
金

- 朝 ○温泉卵○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○アジフライ○じゃが芋味噌煮○白菜漬○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○牛すき煮○ほうれん草干しエビ和え○汁物○ご飯

熱量 1,541kcal たんぱく質 47.5g 脂質 37.3g
炭水化物 244.5g 食塩相当量 9.6g



9
火

- 朝 ○サケの塩焼き○とろろ○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○豚の生姜焼き○じゃが芋クリーム煮
○マカロニサラダ○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○おでん○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,475kcal たんぱく質 49.5g 脂質 38.9g
炭水化物 223.3g 食塩相当量 7.5g



13
土

- 朝 ○かに大根○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○キャベツのコンソメ煮
○レンコンサラダ○汁物○ご飯○いちご大福
- 夕 ○豚じゃが○揚げなすのポン酢かけ○汁物○ご飯

熱量 1,492kcal たんぱく質 37.6g 脂質 29.5g
炭水化物 261.2g 食塩相当量 7.9g



14

日

- 朝 ○ボイルウインナー○マカロニナポリタン風
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○鶏つくねの野菜添え○じゃが芋煮○オクラ
のごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○焼き芋
- 夕 ○カレーの煮付け○もずく○汁物○ご飯

熱量 1,404kcal たんぱく質 43.7g 脂質 31.4g
炭水化物 229.1g 食塩相当量 9.0g

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○乳飲料
- 昼 ○コロッケ盛り合せ○大根のゆず味噌煮○セロリ
の浅漬け○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ
○キャベツとヤングコーン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,638kcal たんぱく質 41.7g 脂質 52.5g
炭水化物 243.6g 食塩相当量 10.2g

昼食



夕食



15

月

- 朝 ○豆腐つくね団子○小松菜のお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○刺身盛り合わせ○豚肉と菜の花のゴマ煮○ごぼう
のうま煮○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ
- 夕 ○照り焼きチキン○卵の花○汁物○ご飯

熱量 1,409kcal たんぱく質 56.2g 脂質 28.2g
炭水化物 224.7g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



18

木

- 朝 ○牛しぐれ煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○アジの照り焼き○ツナとキャベツの炒め煮
○野菜のマリネ○汁物○若菜ご飯○黒糖饅頭
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯

熱量 1,520kcal たんぱく質 52.8g 脂質 35.1g
炭水化物 240.1g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



16

火

昼食



さまざまな具材がのった
やさしい味のお弁当です

今月のご当地
メニュー

群馬県

横川名物 山菜釜めし風

峠の釜めしで有名な「おぎのや」は、「あたたかくて、家庭的な楽しいお弁当が求められている」という想いで釜めしを始めたそうです。その峠の釜めしを参考に旬の山菜を使ったメニューをお届けします。

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○南瓜のそぼろ煮
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○山菜釜めし風○豆腐と白菜の煮浸し
○彩りピクルス○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○サケの塩焼き○筍の煮物○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,315kcal
たんぱく質 47.3g
脂質 18.3g
炭水化物 229.6g
食塩相当量 8.1g

19

金

- 朝 ○がんもの含め煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○鶏のあぶり焼き○小松菜の彩り和え
○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○いんげんのごま和え
(アマニ入)○汁物○ご飯

熱量 1,596kcal たんぱく質 52.9g 脂質 50.7g
炭水化物 223.5g 食塩相当量 7.8g

昼食



夕食



20

土

- 朝 ○豆ひじき○人参と玉子の炒め物○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○焼きそば○野菜ちぎり天○ほうれん草ナムル
○汁物○おはぎ(つぶあん)
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○里芋の含め煮
○汁物○ご飯

熱量 1,510kcal たんぱく質 48.6g 脂質 43.3g
炭水化物 200.5g 食塩相当量 10.2g



昼食



夕食

23

火

- 朝 ○ひめ高野煮○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○きつねうどん○ねぎ入り玉子焼き○オクラ
とひじきの柚子風味○アロエシロップ漬け
- 夕 ○サワラの照り焼き○きゅうりの酢の物
○汁物○ご飯

熱量 1,221kcal たんぱく質 41.3g 脂質 19.0g
炭水化物 217.6g 食塩相当量 9.8g



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』

20日
夕食

和風みぞれハンバーグ



シンプルだからこそボリュームを持たせ、
満足感をアップさせました。

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。

24

水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○じゃがバター○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
干しエビ和え○汁物○ご飯○ドーナツ
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,566kcal たんぱく質 52.4g 脂質 48.8g
炭水化物 224.5g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

21

日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ジャーマンポテト○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○海鮮フライ○かぶとカニカマの和風煮
○おみ漬け○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○貝たくさん豚汁○ハムカツ
○菜の花のごま和え(アマニ入)○十穀ご飯

熱量 1,732kcal たんぱく質 48.5g 脂質 63.9g
炭水化物 233.8g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

25

木

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー
○なすの田舎煮○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○カレーライス○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○親子煮○クワイとワカメの酢の物○汁物
○ご飯

熱量 1,579kcal たんぱく質 46.2g 脂質 45.2g
炭水化物 245.7g 食塩相当量 10.1g



昼食



夕食

22

月

- 朝 ○温泉卵○いか大根○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○彩り紅あずま
○汁物○プチシュー
- 夕 ○クワイ入り肉団子○きのこの白和え○汁物
○ご飯

熱量 1,571kcal たんぱく質 50.6g 脂質 35.4g
炭水化物 254.8g 食塩相当量 10.7g



昼食



夕食

26

金

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○アンサンブルエッグ○キャベツと蒸し鶏のサラダ○ほうれん草
とコーンのバター炒め○汁物○ご飯○ショコラブチケーキ
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○白菜の三杯酢和え
○汁物○ご飯

熱量 1,599kcal たんぱく質 55.1g 脂質 40.0g
炭水化物 222.4g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

27
土

- 朝 ○目玉焼き○とろろ○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○鶏唐揚げの和風あんかけ○青菜とカニカマのお浸し
○ごま豆腐○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○サバの照り焼き○大根の旨煮○汁物
○ご飯

熱量 1,477kcal たんぱく質 47.4g 脂質 33.6g
炭水化物 236.7g 食塩相当量 7.1g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

29日
昼食

かき揚げそば



そばのメニューが増えました。
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。

28
日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○ポークビーンズ
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○鮭の西京焼き○小松菜の彩り和え○さつま芋
昆布煮○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○チキンステーキ○豚肉のさっと煮○汁物
○ご飯

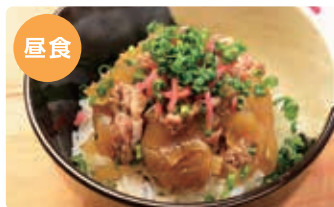
熱量 1,401kcal たんぱく質 49.6g 脂質 33.3g
炭水化物 215.8g 食塩相当量 8.8g



30
火

- 朝 ○切昆布大豆○焼きなす○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○牛丼○豆腐と白菜の煮浸し○人参と
ワカメのごま酢和え○汁物○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 1,622kcal たんぱく質 50.6g 脂質 43.4g
炭水化物 246.5g 食塩相当量 9.1g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

28日
昼食

鮭の西京焼き



西京味噌にじっくり漬け込み、
味を染み込ませ、
やわらかく仕上げました。

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。

31
水

- 朝 ○野菜のトマト煮○マカロニサラダ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○炊き合わせ(春夏)○もずく○金平ごぼう
○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○刺身盛り合わせ○ほうれん草のごま和え
(アマニ入)○汁物○ご飯

熱量 1,352kcal たんぱく質 43.3g 脂質 35.9g
炭水化物 208.6g 食塩相当量 9.2g



29
月

- 朝 ○厚焼き玉子○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○かき揚げそば○高野豆腐の玉子とじ
○野菜の酢味噌和え○さくらんぼゼリー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○南瓜サラダ○汁物
○ご飯

熱量 1,455kcal たんぱく質 48.9g 脂質 31.4g
炭水化物 239.8g 食塩相当量 9.7g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

31日
昼食

炊き合わせ



旬の素材を使い、甘さを抑えた
炊き合わせに変更します。

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。