

「おいしい」という笑顔のために 

2021

3月  
弥生

第178号

II

# 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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○エビチリ○ほうれん草ナムル○汁物  
○ご飯

熱量 1,353kcal たんぱく質 40.4g 脂質 24.5g  
炭水化物 234.7g 食塩相当量 7.2g



4  
木

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

熱量 1,484kcal たんぱく質 45.3g 脂質 34.9g  
炭水化物 237.2g 食塩相当量 9.5g



2  
火

- 朝 ○野菜つみれ○大根のゆず味噌煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○ポークソテー○ポテトサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,523kcal たんぱく質 53.5g 脂質 40.4g  
炭水化物 227.6g 食塩相当量 9.4g



5  
金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○根菜の海老そばろあん  
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 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 1,405kcal たんぱく質 48.0g 脂質 38.7g  
炭水化物 207.5g 食塩相当量 10.9g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,484kcal たんぱく質 44.2g 脂質 37.8g  
炭水化物 234.3g 食塩相当量 7.6g



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○カフェオーレ
- 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
- 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 1,281kcal  
たんぱく質 51.9g  
脂質 31.3g  
炭水化物 190.4g  
食塩相当量 10.9g



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
- 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 1,306kcal たんぱく質 40.5g 脂質 26.5g  
炭水化物 220.5g 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  
○カフェオーレ
- 昼 ○サバの煮付け○大根なます  
○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
- 夕 ○チキン南蛮○かぶとカニカマの和風煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,574kcal たんぱく質 50.5g 脂質 48.5g  
炭水化物 226.9g 食塩相当量 9.3g



8  
月

- 朝 ○温奴○れんこんと昆布の煮物○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サンマの蒲焼○豚肉のさっと煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,526kcal たんぱく質 62.6g 脂質 40.5g  
炭水化物 216.9g 食塩相当量 8.1g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,377kcal たんぱく質 45.1g 脂質 32.6g  
炭水化物 221.2g 食塩相当量 11.3g



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 **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○ヨーグルト
- 昼 ○アジフライ○じゃが芋味噌煮○白菜漬  
○汁物○ご飯
- 夕 ○牛すき煮○ほうれん草干しエビ和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,446kcal たんぱく質 46.9g 脂質 35.7g  
炭水化物 224.7g 食塩相当量 9.2g



9  
火

- 朝 ○サケの塩焼き○とろろ○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○おでん○ほうれん草のお浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,352kcal たんぱく質 45.8g 脂質 32.8g  
炭水化物 210.2g 食塩相当量 7.1g



13  
土

- 朝 ○かに大根○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚じゃが○揚げなすのポン酢かけ○汁物  
○ご飯

熱量 1,341kcal たんぱく質 33.8g 脂質 25.9g  
炭水化物 235.4g 食塩相当量 7.5g





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
- 夕 ○カレーの煮付け○もずく○汁物○ご飯

熱量 1,346kcal たんぱく質 43.3g 脂質 31.3g  
炭水化物 215.1g 食塩相当量 9.0g



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 ○コロケ盛り合せ○大根のゆず味噌煮  
○セロリの浅漬け○汁物○ご飯
- 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 1,587kcal たんぱく質 39.9g 脂質 50.1g  
炭水化物 237.7g 食塩相当量 9.9g



15

月

- 朝 ○豆腐つくね団子○小松菜のお浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○照り焼きチキン○卵の花○汁物○ご飯

熱量 1,296kcal たんぱく質 52.9g 脂質 22.9g  
炭水化物 211.7g 食塩相当量 8.5g



18

木

- 朝 ○牛しぐれ煮○カリフラワーのおかか和え  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ  
○汁物○ご飯

熱量 1,372kcal たんぱく質 48.4g 脂質 31.5g  
炭水化物 215.6g 食塩相当量 9.1g



16

火

今月のご当地  
メニュー

群馬県



さまざまな具材がのった  
やさしい味のお弁当です

## 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○乳酸菌飲料
- 昼 ○山菜釜めし風○豆腐と白菜の煮浸し  
○彩りピクルス○汁物
- 夕 ○サケの塩焼き○筍の煮物○汁物○ご飯



熱量 1,183kcal  
たんぱく質 43.5g  
脂質 14.7g  
炭水化物 210.3g  
食塩相当量 7.7g

19

金

- 朝 ○がんもの含め煮○なすのおかか煮○汁物  
○ご飯○ヨーグルト
- 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
- 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 1,518kcal たんぱく質 51.8g 脂質 47.7g  
炭水化物 211.8g 食塩相当量 7.5g





20

土

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

熱量 1,335kcal たんぱく質 45.8g 脂質 39.9g  
炭水化物 191.8g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

23

火

- 朝 ○ひめ高野煮○切干大根煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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 1,144kcal たんぱく質 38.5g 脂質 15.6g  
炭水化物 208.9g 食塩相当量 9.4g



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○カフェオーレ
- 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
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,527kcal たんぱく質 50.0g 脂質 44.5g  
炭水化物 226.5g 食塩相当量 7.9g



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
- 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 1,683kcal たんぱく質 48.2g 脂質 63.0g  
炭水化物 224.0g 食塩相当量 9.7g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,502kcal たんぱく質 43.4g 脂質 41.8g  
炭水化物 237.0g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

22

月

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

熱量 1,448kcal たんぱく質 46.9g 脂質 29.3g  
炭水化物 241.7g 食塩相当量 10.3g



昼食



夕食

26

金

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○白菜の三杯酢和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,460kcal たんぱく質 54.5g 脂質 38.4g  
炭水化物 215.0g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食



27  
土

- 朝 ○目玉焼き○とろろ○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サバの照り焼き○大根の旨煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,358kcal たんぱく質 43.9g 脂質 28.4g  
炭水化物 222.3g 食塩相当量 6.7g



**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
- 夕 ○チキンステーキ○豚肉のさつと煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,346kcal たんぱく質 48.6g 脂質 33.1g  
炭水化物 204.6g 食塩相当量 8.8g



- 30  
火
- 朝 ○切昆布大豆○焼きなす○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
  - 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
  - 夕 ○酢豚○キャベツとベーコンのチャンプル  
○汁物○ご飯

熱量 1,462kcal たんぱく質 45.8g 脂質 39.6g  
炭水化物 219.9g 食塩相当量 8.5g



**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○カフェオーレ
  - 昼 ○炊き合わせ(春夏)ももずく○金平ごぼう  
○汁物○ご飯
  - 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 1,323kcal たんぱく質 41.0g 脂質 32.1g  
炭水化物 211.9g 食塩相当量 9.0g



29  
月

- 朝 ○厚焼き玉子○白菜の煮浸し○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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 1,378kcal たんぱく質 46.1g 脂質 28.0g  
炭水化物 231.1g 食塩相当量 9.3g



**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。

※写真は盛りつけ例です。実際とは異なる場合があります。※数値は、1日3食合計の摂取量となります。※当社のご飯は、国産米を使用しております。※都合により献立を変更する場合があります。