

「おいしい」という笑顔のために 

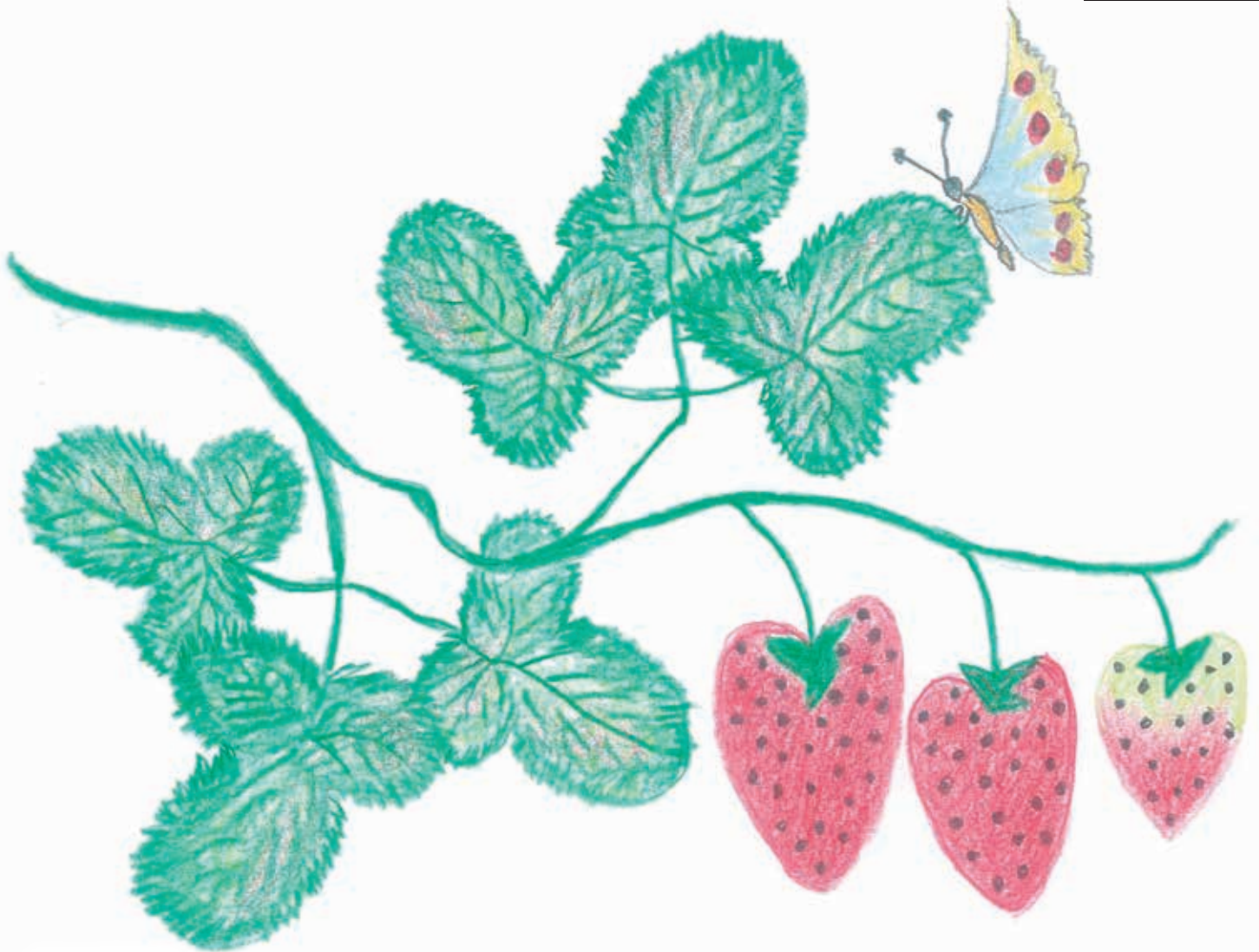
今月の献立

2021

4月
卯月

第179号

II



今月の季節御膳

花見御膳

今月のご当地メニュー

〈福島県〉

三春風グルメンチ

今月の表紙



福田 忠夫 さま

そんぼの家S 稲城
(東京都稲城市東長沼)

1

木

朝 ○大豆のじゃこ煮○ほうれん草のお浸し

○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼 ○鶏の唐揚げ○白菜の煮浸し

○セロリの浅漬け○汁物○ご飯

夕 ○いわし煮付け○きゅうりの酢の物○汁物

○ご飯

熱量 1,533kcal たんぱく質 48.2g 脂質 45.2g
炭水化物 224.3g 食塩相当量 8.2g

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』

1日
昼食

鶏の唐揚げ

さっくりと柔らかな衣と
食べやすい大きさにこだわり
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。

2

金

朝 ○だし奴○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯

○ヨーグルト

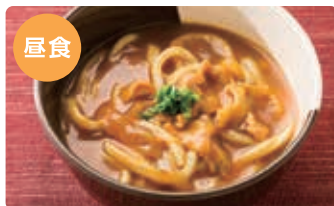
昼 ○カレーうどん○豆腐つくね団子○長芋と
ワカメのごま酢和え○さくらんぼゼリー

夕 ○照り焼きチキン○トマトパンネ○汁物

○ご飯

熱量 1,345kcal たんぱく質 43.0g 脂質 27.3g
炭水化物 221.3g 食塩相当量 9.0g

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
昼食

カレーうどん

辛さを抑えつつ、
カレーの味わいを
感じられるように
仕立てました。

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

土

昼食

春を感じられるメニューを
ご用意しました。

今月の

季節
御膳

花見御膳

さくら寿司には、サーモンをトッピングし、春を象徴する桜
の花びらと葉をご飯に混ぜ込みました。春の香りとやさしい
桜色の散らし寿司です。小鉢には菜の花を、汁物には花麩
を入れて春らしさを詰め込みました。

朝 ○豆ひじき○なすのおかか煮○汁物○ご飯

○乳酸菌飲料

昼 ○花見御膳・さくら寿司○茶碗蒸し

○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物

夕 ○オムレツデミグラスソース○ポテトサラダ

○汁物○ご飯

夕食

熱量 1,330kcal
たんぱく質 42.1g
脂質 27.2g
炭水化物 220.8g
食塩相当量 9.1g

4

日

朝 ○ベーコンエッグ○コールスロー○汁物

○パン○乳酸飲料

昼 ○牛焼肉丼○彩りピクルス

○れんこんと昆布の煮物○汁物

夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○キャベツと

ヤングコーン炒め○汁物○筍ご飯

熱量 1,473kcal たんぱく質 41.5g 脂質 47.8g
炭水化物 211.3g 食塩相当量 10.0g

昼食



夕食



5

月

朝 ○野菜の五目煮○卵の花○汁物○ご飯

○乳酸菌飲料

昼 ○ハンバーグ○ジャーマンポテト

○かに風味サラダ○汁物○ご飯

夕 ○刺身盛り合わせ○枝豆しんじょ○汁物

○ご飯

熱量 1,495kcal たんぱく質 55.5g 脂質 40.1g
炭水化物 215.6g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



6

火

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○ごぼうのうま煮
○汁物○ご飯
- 昼 ○豚じゃが○白菜と貝の煮浸し○大根なます
○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,337kcal たんぱく質 43.1g 脂質 23.7g
炭水化物 229.6g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

10

土

- 朝 ○温泉卵○さつまいの彩り煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○ナポリタン○ツナサラダ○じゃがバター
○野菜と果実のジュース(紫)
- 夕 ○サケの塩焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん
○汁物○ご飯

熱量 1,426kcal たんぱく質 49.2g 脂質 31.3g
炭水化物 228.3g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

7

水

- 朝 ○ポイルウインナー○人参と玉子の炒め物
○汁物○パン○カフェオーレ
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○サバの煮付け○オクラのお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,577kcal たんぱく質 48.8g 脂質 52.7g
炭水化物 218.3g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

11

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○サワラの柚子味噌焼き○カリフラワーの
和風マリネ○切干大根煮○汁物○ご飯
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○なすの田舎煮
○汁物○ご飯

熱量 1,343kcal たんぱく質 40.7g 脂質 35.0g
炭水化物 209.6g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

8

木

- 朝 ○四目厚焼き玉子○切干大根とワカメの煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ねぎとろ丼○ひじき煮○小松菜のお浸し
○汁物
- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,342kcal たんぱく質 47.1g 脂質 24.3g
炭水化物 224.3g 食塩相当量 10.5g



昼食



夕食

12

月

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○大根のゆず
味噌煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚の生姜焼き○スパゲティサラダ
○筍の土佐煮○汁物○ご飯
- 夕 ○かに玉○しゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,534kcal たんぱく質 45.5g 脂質 43.3g
炭水化物 232.2g 食塩相当量 10.6g



昼食



夕食

9

金

- 朝 ○大豆の五目煮○とろろ○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 昼 ○鶏つくねの野菜添え○きのこ油揚げの甘辛炒め
○いんげんのごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯
- 夕 ○豚バラ焼肉○かに大根○汁物○ご飯

熱量 1,401kcal たんぱく質 42.9g 脂質 34.2g
炭水化物 223.4g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

13

火

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○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 ○ししゃもフライ盛合せ○大根の甘辛煮
○白菜漬○汁物○ご飯
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ
○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯

熱量 1,389kcal たんぱく質 43.7g 脂質 34.8g
炭水化物 217.6g 食塩相当量 7.4g



昼食



夕食

14

水

- 朝 ○オムレツ○クリームパスタ○汁物○パン
○カフェオーレ
- 昼 ○穴子散らし寿司○がんもの含め煮
○うずら豆○汁物
- 夕 ○牛すき煮○小松菜のおかか和え○汁物
○ご飯

熱量 1,468kcal たんぱく質 46.5g 脂質 34.8g
炭水化物 234.4g 食塩相当量 10.7g

昼食



夕食



18

日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○大豆のコンソメ煮
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○五目豆腐揚
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○ブリの照り煮○里芋の鶏そぼろ○汁物
○ご飯

熱量 1,602kcal たんぱく質 57.0g 脂質 53.8g
炭水化物 213.4g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



15

木

- 朝 ○大根の旨煮○とろろ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○いわしのみぞれ煮○豆腐と白菜の煮浸し
○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯
- 夕 ○貝たくさん豚汁○カレーコロッケ○菜の花
のごま和え(アマニ入)○辛子めんたいご飯

熱量 1,394kcal たんぱく質 41.9g 脂質 35.9g
炭水化物 216.5g 食塩相当量 7.4g

昼食



夕食



16

金

- 朝 ○目玉焼き○ひじき煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 昼 ○クワイ入り肉団子○ツナとキャベツの
炒め煮○きのこの白和え○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの味噌煮○アスパラと大根の
さっぱり和え○汁物○ご飯

熱量 1,299kcal たんぱく質 40.1g 脂質 22.3g
炭水化物 228.6g 食塩相当量 8.5g

昼食



夕食



17

土

- 朝 ○切昆布大豆○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○おでん○南瓜煮
○人参とワカメのごま酢和え○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 1,337kcal たんぱく質 43.6g 脂質 28.8g
炭水化物 218.1g 食塩相当量 7.8g

昼食



夕食



19

月

毎月のご当地
メニュー
福島県

昼食



サクサクのメンチカツと風味豊かな
ピーマンがマッチした一品

三春風グルメンチ

福島県三春町は全国的にピーマンの出荷量が多く、そのピーマンを使った新しい商品として平成24年4月に三春滝桜にてデビューしました。ピーマンの風味と食感がマッチした絶妙な味わいをお楽しみください。

朝

- サケの塩焼き○焼きなす○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

昼

- 福島県 三春風グルメンチ○小松菜の彩り和え
○浅漬け○汁物○ご飯

夕

- アンサンブルエッグ○グラタン○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,470kcal
たんぱく質 42.5g
脂質 38.9g
炭水化物 228.9g
食塩相当量 8.3g

20

火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○大根の甘辛煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○赤魚の煮付け○野菜の酢味噌和え
○ひめ高野煮○汁物○菜めし
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○オクラのお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,328kcal たんぱく質 44.4g 脂質 34.3g
炭水化物 204.2g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食



21

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ジャーマンポテト
○汁物○パン○カフェオーレ
- 昼 ○山菜そば○野菜かき揚げ○いんげん豆
○アロエシロップ漬け
- 夕 ○豚キムチ○ひじき生姜風味和え○汁物
○ご飯

熱量 1,450kcal たんぱく質 43.0g 脂質 38.5g
炭水化物 231.4g 食塩相当量 11.0g

昼食



夕食



22

木

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○とろろ○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○里芋の含め煮
○オクラのごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの照り焼き○野菜のマリネ○汁物
○ご飯

熱量 1,535kcal たんぱく質 51.6g 脂質 44.3g
炭水化物 218.6g 食塩相当量 8.2g

昼食



夕食



23

金

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○炒飯○しゅうまい○ナムル○汁物
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○豚挽肉とキャベツ
のカレー炒め○汁物○ご飯

熱量 1,401kcal たんぱく質 38.6g 脂質 28.1g
炭水化物 238.7g 食塩相当量 8.7g

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』

23日
昼食

炒飯



「味付けが濃い・
ご飯の固さにムラがある」
とのご意見により、
味・品質を見直しました。

ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

23日
昼食

ナムル



食べやすさと味付けを見直し、
風味の良さっぱり味に
しました。

ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

24

土

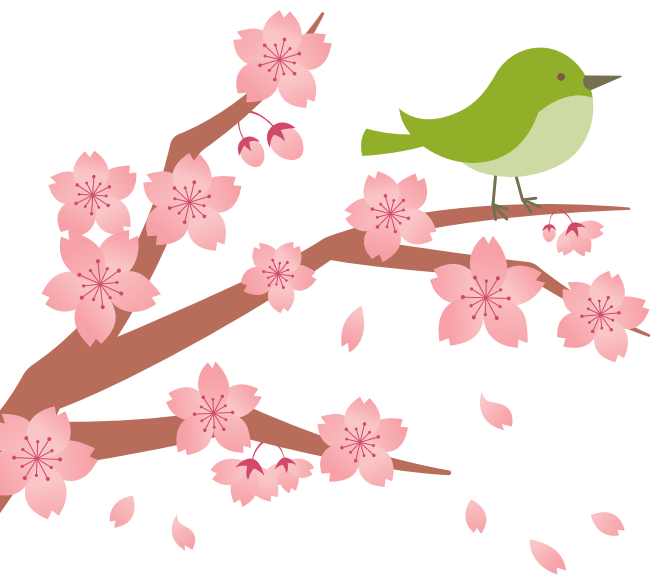
- 朝 ○温泉卵○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○薩摩つくねの炊き合わせ○金平ポテト
○小松菜のお浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○肉豆腐○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯

熱量 1,360kcal たんぱく質 46.1g 脂質 30.3g
炭水化物 217.7g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



25
日

- 朝 ○ポークビーンズ○キャベツとヤングコーン炒め○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○穴子丼○ほうれん草の白和え○じゃが芋煮○汁物
- 夕 ○豆乳みそポトフ○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,592kcal たんぱく質 42.9g 脂質 35.2g
炭水化物 269.2g 食塩相当量 8.6g



28
水

- 朝 ○目玉焼き○キャベツのコンソメ煮○汁物○パン○カフェオーレ
- 昼 ○カレーライス○豆腐サラダ○さくらんぼゼリー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○オクラの辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,606kcal たんぱく質 48.3g 脂質 49.4g
炭水化物 236.5g 食塩相当量 10.0g



料理コンテスト 2019 25日 夕食 **豆乳みそポトフ**

優秀賞
そんぽの家 狭山



応募メニュー開発者の思い
栄養価の高い根野菜をやわらかく煮て
カボチャで甘みを出し、豆乳にみそを加えることで
高齢の方にも食べやすい和風のポトフです。

29
木

- 朝 ○豆ひじき○ブロッコリーのお浸し○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○金平ごぼう○汁物○ご飯
- 夕 ○肉じゃが○小松菜のごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,269kcal たんぱく質 43.1g 脂質 21.4g
炭水化物 219.3g 食塩相当量 7.9g



26
月

- 朝 ○冷奴○切干大根煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○天ぷら盛り合わせ○キャベツの酢の物○筍の煮物○汁物○ご飯
- 夕 ○チキン南蛮○レンコンの南部煮○汁物○ご飯

熱量 1,625kcal たんぱく質 41.3g 脂質 51.2g
炭水化物 239.4g 食塩相当量 9.5g



30
金

- 朝 ○厚焼き玉子○玉ねぎそぼろ煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○ポークソテー○南瓜煮○マカロニサラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○赤魚の西京焼き○ほうれん草干しエビ和え○汁物○若菜ご飯

熱量 1,379kcal たんぱく質 50.3g 脂質 31.0g
炭水化物 216.0g 食塩相当量 8.2g



27
火

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○里芋の鶏そぼろ○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○炊き合わせ(春夏)○カリフラワーの和風マリネ○ひじき煮○汁物○ご飯
- 夕 ○サケの塩焼き○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,145kcal たんぱく質 42.4g 脂質 12.7g
炭水化物 209.8g 食塩相当量 8.1g



※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。