

「おいしい」という笑顔のために 

2021

5月  
皐月

第180号

I

# 今月の献立



今月の季節御膳

## 端午の節句御膳

今月のご当地メニュー

〈高知県〉

## かつおフライ

今月の表紙・裏表紙

富山千里 さま

そんぼの家 岡山平田  
(岡山県岡山市北区平田)



SOMPOケアフーズ

1  
土

- 朝 ○切昆布大豆○じゃが芋味噌煮○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○いわし煮付け○豆腐と白菜の煮浸し○人参とワカメの  
ごま酢和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○酢豚○キャベツとベーコンのチャンプル  
○汁物○ご飯

熱量 1,442kcal たんぱく質 47.4g 脂質 27.7g  
炭水化物 242.2g 食塩相当量 7.4g



2  
日

- 朝 ○スクランブルエッグ○ポテトサラダ○汁物  
○パン○乳飲料
- 昼 ○クワイ入り肉団子○かに大根○カリフラワー  
のおかか和え○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○サバの塩焼き○がんもの含め煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,656kcal たんぱく質 50.1g 脂質 62.7g  
炭水化物 216.3g 食塩相当量 9.1g



3  
月

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○焼きなす○汁物○ご飯  
○乳飲料
- 昼 ○肉うどん○れんこんと昆布の煮物○菜の花  
のごま和え(アマニ入)○アロエシロップ漬け
- 夕 ○照り焼きチキン○小松菜のお浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,406kcal たんぱく質 53.7g 脂質 30.6g  
炭水化物 225.5g 食塩相当量 11.0g



4  
火

- 朝 ○温泉卵○きのこ油揚げの甘辛炒め  
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○チーズインハンバーグ○スパゲティサラダ  
○かぼちゃの洋風煮○汁物○ご飯○ドーナツ
- 夕 ○カレーの煮付け○さつま芋甘辛煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,536kcal たんぱく質 51.4g 脂質 36.8g  
炭水化物 239.9g 食塩相当量 7.5g



5  
水



今月の  
季節  
御膳

旬を迎えるかつおやたけのこなどを  
使用した御膳をご用意しました。

端午の節句御膳

3月~5月のかつおは初鯨とよばれ、締まった赤身はさっぱりとしているため、玉ねぎと生姜の薬味で食べるたたきがよく合います。若竹煮のタケノコとワカメは「春先の出会い物」といわれ、相性抜群です。

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○じゃがバター○汁物○パン  
○乳飲料
- 昼 ○かつおのたたき漬け○野菜の酢味噌和え  
○若竹煮○汁物○ご飯○柏餅
- 夕 ○豚じゃが○白菜の煮浸し○汁物○ご飯



熱量 1,501kcal  
たんぱく質 53.1g  
脂質 30.4g  
炭水化物 249.3g  
食塩相当量 9.9g

6  
木

- 朝 ○五目豆腐揚○わかめと干えびの当座煮  
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○赤魚の塩焼き○レバー和風煮込み○ブロッコリー  
のお浸し○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え  
○じゃが芋ベーコン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,350kcal たんぱく質 46.9g 脂質 26.2g  
炭水化物 222.6g 食塩相当量 7.5g



7  
金

- 朝 ○サケの塩焼き○とろろ○汁物○ご飯  
○乳飲料
- 昼 ○コロッケ盛り合せ○かぶとカニカマの和風煮  
○大根の赤しそ漬け○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○オクラのしらす和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,715kcal たんぱく質 51.5g 脂質 50.9g  
炭水化物 251.0g 食塩相当量 8.7g



8  
土

- 朝 ○冷奴○なすのおかか煮○汁物○ご飯  
○乳飲料
- 昼 ○親子煮○ひじき煮○ほうれん草のお浸し  
○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○刺身盛り合わせ○里芋の含め煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,421kcal たんぱく質 56.9g 脂質 26.9g  
炭水化物 235.3g 食塩相当量 8.9g



11  
火

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○ブロッコリーの  
ごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○ほうれん草ナムル  
○汁物○ご飯○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○鶏唐揚げの和風あんかけ○ごま豆腐  
○汁物○ご飯

熱量 1,534kcal たんぱく質 45.0g 脂質 28.6g  
炭水化物 241.5g 食塩相当量 9.8g



9  
日

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー  
○ジャーマンポテト○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し  
○さつま芋昆布煮○汁物○りんごプチケーキ
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○金平ごぼう  
○汁物○ご飯

熱量 1,497kcal たんぱく質 44.1g 脂質 42.4g  
炭水化物 227.9g 食塩相当量 10.7g



12  
水

- 朝 ○目玉焼き○トマトパンネ○汁物○パン  
○乳飲料
- 昼 ○豚丼○豆腐つくね団子○彩りピクルス  
○汁物○プチシュー
- 夕 ○サバの味噌煮○小松菜のごま和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,458kcal たんぱく質 46.1g 脂質 46.0g  
炭水化物 210.1g 食塩相当量 8.2g



10  
月

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○切干大根と  
ワカメの煮物○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ミートソーススパゲティ○ツナサラダ○ほうれん草とベーコン  
の玉子炒め○野菜と果実のジュース(紫)○マンゴーケーキ
- 夕 ○貝たくさん豚汁○お魚キャベツメンチ  
○オクラのお浸し○梅しそご飯

熱量 1,551kcal たんぱく質 53.1g 脂質 37.2g  
炭水化物 233.5g 食塩相当量 10.7g



13  
木

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのお浸し○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○海鮮フライ○さつま芋甘辛煮○白菜漬  
○汁物○ご飯○グレーゼリー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮  
○キャベツとヤングコーン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,614kcal たんぱく質 49.0g 脂質 38.8g  
炭水化物 258.3g 食塩相当量 9.4g



新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

10日  
昼食

ミートソース  
スパゲティ



食べやすさ・飲み込みやすさを  
考慮したパスタに、  
コクのあるソースを  
和えました。  
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。

改良  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

13-31日  
朝食

野菜の五目煮



具材を見直し、筍・レンコン・  
ごぼう・人参・鶏肉の  
5つにしました。  
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。

14

金

- 朝 ○大根の旨煮○卵の花○汁物○ご飯  
○乳飲料
- 昼 ○オムライス○キャベツと蒸し鶏のサラダ  
○カレーコロッケ○汁物○ドーナツ
- 夕 ○いわしのみぞれ煮○豆腐と白菜の煮浸し  
○汁物○ご飯

熱量 1,548kcal たんぱく質 44.4g 脂質 43.3g  
炭水化物 236.3g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



18

火

- 朝 ○だし奴○金平ポテト○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○山菜そば○野菜ちぎり天  
○ほうれん草のお浸し○さくらんぼゼリー
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○もずく○汁物  
○ご飯

熱量 1,270kcal たんぱく質 41.7g 脂質 19.4g  
炭水化物 229.6g 食塩相当量 11.3g

昼食



夕食



15

土

- 朝 ○厚焼き玉子○さつま芋の彩り煮○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○豆腐の肉味噌かけ○カリフラワーの和風マリネ  
○切干大根煮○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○きゅうりの酢の物  
○汁物○ご飯

熱量 1,461kcal たんぱく質 45.4g 脂質 28.2g  
炭水化物 249.1g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



19

水

- 朝 ○オムレツ○マカロニサラダ○汁物○パン  
○乳飲料
- 昼 ○鶏の唐揚げ○ほうれん草干しエビ和え  
○浅漬け○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○肉じゃが○きのこの白和え○汁物○ご飯

熱量 1,919kcal たんぱく質 50.1g 脂質 74.9g  
炭水化物 254.6g 食塩相当量 10.3g

昼食



夕食



16

日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○クリームパスタ  
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○赤魚の幽庵焼き○えびと竹の子の玉子とじ○クワイとワカメ  
の酢の物○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○チキン南蛮○じゃが芋煮○汁物○ご飯

熱量 1,526kcal たんぱく質 49.0g 脂質 43.8g  
炭水化物 226.2g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



20

木

- 朝 ○大豆の五目煮○とろろ○汁物○ご飯  
○乳飲料
- 昼 ○たらのピカタ○野菜のマリネ○じゃが芋  
クリーム煮○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん  
○オクラのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,381kcal たんぱく質 43.9g 脂質 21.1g  
炭水化物 248.0g 食塩相当量 7.4g

昼食



夕食



17

月

- 朝 ○白菜の煮浸し○なすの田舎煮○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○サケの塩焼き○青菜とカニカマのお浸し  
○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,276kcal たんぱく質 44.1g 脂質 17.0g  
炭水化物 226.7g 食塩相当量 7.8g

昼食



夕食



21

金

- 朝 ○温泉卵○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○牛すき煮○豚肉と菜の花のゴマ煮○卵の花  
○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○サワラの西京焼き○さつま芋昆布煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,466kcal たんぱく質 51.2g 脂質 31.5g  
炭水化物 234.0g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

24

月

- 朝 ○牛しぐれ煮○小松菜のお浸し○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○チキンステーキ○レンコンサラダ○マカロニナポリ  
タン風○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○サバの照り焼き○山菜みぞれ和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,535kcal たんぱく質 51.0g 脂質 39.2g  
炭水化物 234.3g 食塩相当量 8.7g



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』

21日  
夕食

サワラの西京焼き



硬くなりやすいさわらを、  
ふっくらとした食感になるように  
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意見をもとに常に商品の改良に努めています。

25

火

- 朝 ○ひじき煮○ほうれん草のごま和え  
(アマニ入)○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○そぼろ丼○キャベツの酢の物○豆腐と  
白菜の煮浸し○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○オムレツデミグラスソース  
○クリームパスタ○汁物○ご飯

熱量 1,421kcal たんぱく質 44.4g 脂質 28.8g  
炭水化物 238.2g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

22

土

- 朝 ○野菜つみれ○ひじき生姜風味和え○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○海鮮散らし寿司○厚揚げの海老あんかけ  
○うずら豆○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,434kcal たんぱく質 51.4g 脂質 26.0g  
炭水化物 239.7g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

26

水

- 朝 ○ポイルウインナー○ポテトサラダ○汁物  
○パン○乳飲料
- 昼 ○刺身盛り合わせ○ほっこり煮合わせ○オクラの  
ごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ  
○白菜のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,515kcal たんぱく質 48.8g 脂質 45.1g  
炭水化物 223.4g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

23

日

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○ツナと  
キャベツの炒め煮○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○赤魚の煮付け○里芋の鶏そぼろ○きゅうりの  
酢の物○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○ハンバーグ○ジャーマンポテト○汁物  
○ご飯

熱量 1,586kcal たんぱく質 51.4g 脂質 48.6g  
炭水化物 227.2g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

27

木

- 朝 ○がんもの含め煮○切干大根煮○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○炊き合わせ○きのこ油揚げの甘辛炒め  
○汁物○ご飯

熱量 1,454kcal たんぱく質 42.8g 脂質 30.7g  
炭水化物 245.0g 食塩相当量 11.5g



昼食



夕食

28

金

昼食



食べやすい硬さ・大きさに  
仕上げました。

毎月のご当地  
メニュー

高知県

## かつおフライ

フライにすることでかつお独特の風味を生かし、くさみを軽減し、食べやすくしました。味ぽんにねぎを加えたものをかけていただくことで、さっぱりと召し上がっていただけます。

朝 ○五目豆腐揚○人参と玉子の炒め物○汁物  
○ご飯○乳飲料

昼 ○高知県 かつおフライ○さつま芋甘辛煮  
○おみ漬け○汁物○ご飯○ドーナツ

夕 ○餃子○野菜の中華煮○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,559kcal  
たんぱく質 41.7g  
脂質 38.6g  
炭水化物 252.3g  
食塩相当量 8.1g

29

土

朝 ○目玉焼き○なすの田舎煮○汁物○ご飯  
○乳飲料

昼 ○焼きそば○枝豆しんじょ  
○ほうれん草のお浸し○汁物○よもぎ大福

夕 ○いわしのみぞれ煮  
○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,271kcal たんぱく質 40.4g 脂質 29.1g  
炭水化物 207.2g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



30

日

朝 ○ポークビーンズ○マカロニサラダ○汁物  
○パン○乳飲料

昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○根菜の海老そばろあん  
○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯○リンゴゼリー

夕 ○肉豆腐○ほうれん草のごま和え(アマニ入)  
○汁物○ご飯

熱量 1,579kcal たんぱく質 43.7g 脂質 45.7g  
炭水化物 241.1g 食塩相当量 9.9g

昼食



夕食



31

月

朝 ○野菜の五目煮○なすのおかか煮○汁物  
○ご飯○乳飲料

昼 ○豚の生姜焼き○筍の土佐煮○野菜のマリネ  
○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ

夕 ○鮭の西京焼き○かぶらと柚子の  
つみれあんかけ煮○汁物○ご飯

熱量 1,438kcal たんぱく質 48.2g 脂質 34.3g  
炭水化物 223.6g 食塩相当量 8.5g

昼食



夕食



料理コンテスト  
2019

31日  
夕食

## かぶらと柚子の つみれあんかけ煮

優秀賞

そんぽの家  
松葉公園



応募メニュー開発者の思い

美味しいかぶらの柔らかさをベースに、柚子の香りのする鶏の肉団子を添えました。さらに、食べやすくするために、あえてあんかけ煮とさせていただきます。このメニューで栄養をたくさん取っていただきたいと思いました。

※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。

