

「おいしい」という笑顔のために 

2021

5月
皐月

第180号

II

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

そんぽの家 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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○酢豚○キャベツとベーコンのチャンプル
○汁物○ご飯

熱量 1,321kcal たんぱく質 43.8g 脂質 22.4g
炭水化物 227.8g 食塩相当量 7.0g

昼食



夕食



2

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○ポテトサラダ○汁物
○パン○乳酸飲料
- 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
- 夕 ○サバの塩焼き○がんもの含め煮○汁物
○ご飯

熱量 1,610kcal たんぱく質 49.2g 脂質 60.0g
炭水化物 211.9g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



3

月

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○焼きなす○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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 1,329kcal たんぱく質 50.9g 脂質 27.2g
炭水化物 216.8g 食塩相当量 10.6g

昼食



夕食



4

火

- 朝 ○温泉卵○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○カレーの煮付け○さつま芋甘辛煮○汁物
○ご飯

熱量 1,418kcal たんぱく質 48.0g 脂質 31.5g
炭水化物 225.8g 食塩相当量 7.1g

昼食



夕食



5

水

今月の

季節
御膳

昼食



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
○カフェオーレ
- 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
- 夕 ○豚じゃが○白菜の煮浸し○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,456kcal
たんぱく質 50.6g
脂質 27.9g
炭水化物 246.1g
食塩相当量 9.7g

6

木

- 朝 ○五目豆腐揚○わかめと干えびの当座煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,237kcal たんぱく質 43.6g 脂質 20.9g
炭水化物 209.6g 食塩相当量 7.1g

昼食



夕食



7

金

- 朝 ○サケの塩焼き○とろろ○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○オクラのしらす和え
○汁物○ご飯

熱量 1,620kcal たんぱく質 50.9g 脂質 49.3g
炭水化物 231.2g 食塩相当量 8.3g

昼食



夕食



8

土

- 朝 ○冷奴○なすのおかか煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○親子煮○ひじき煮○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯
- 夕 ○刺身盛り合わせ○里芋の含め煮○汁物
○ご飯

熱量 1,289kcal たんぱく質 53.1g 脂質 23.3g
炭水化物 216.0g 食塩相当量 8.5g



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
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○金平ごぼう
○汁物○ご飯

熱量 1,409kcal たんぱく質 42.5g 脂質 38.0g
炭水化物 217.3g 食塩相当量 10.5g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○ほうれん草ナムル
○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏唐揚げの和風あんかけ○ごま豆腐
○汁物○ご飯

熱量 1,355kcal たんぱく質 42.2g 脂質 25.2g
炭水化物 232.8g 食塩相当量 9.3g



12

水

- 朝 ○目玉焼き○トマトペンネ○汁物○パン
○カフェオーレ
- 昼 ○豚丼○豆腐つくね団子○彩りピクルス
○汁物
- 夕 ○サバの味噌煮○小松菜のごま和え○汁物
○ご飯

熱量 1,414kcal たんぱく質 43.4g 脂質 40.9g
炭水化物 213.1g 食塩相当量 8.0g



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○乳酸菌飲料
- 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)
- 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 1,442kcal たんぱく質 49.8g 脂質 32.4g
炭水化物 220.3g 食塩相当量 10.3g



13

木

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○海鮮フライ○さつま芋甘辛煮○白菜漬
○汁物○ご飯
- 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 1,484kcal たんぱく質 46.2g 脂質 35.4g
炭水化物 236.3g 食塩相当量 8.9g

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
○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○いわしのみぞれ煮○豆腐と白菜の煮浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,461kcal たんぱく質 43.2g 脂質 39.8g
炭水化物 223.5g 食塩相当量 8.6g

昼食



夕食



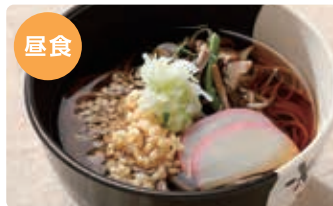
18

火

- 朝 ○だし奴○金平ポテト○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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 1,193kcal たんぱく質 38.9g 脂質 16.0g
炭水化物 220.9g 食塩相当量 10.9g

昼食



夕食



15

土

- 朝 ○厚焼き玉子○さつま芋の彩り煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○きゅうりの酢の物
○汁物○ご飯

熱量 1,335kcal たんぱく質 42.3g 脂質 23.9g
炭水化物 230.6g 食塩相当量 7.4g

昼食



夕食



19

水

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

熱量 1,852kcal たんぱく質 47.2g 脂質 70.9g
炭水化物 248.6g 食塩相当量 10.0g

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
○グワイとワカメの酢の物○汁物○ご飯
- 夕 ○チキン南蛮○じゃが芋煮○汁物○ご飯

熱量 1,484kcal たんぱく質 48.3g 脂質 42.0g
炭水化物 220.5g 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
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,221kcal たんぱく質 39.1g 脂質 17.3g
炭水化物 221.4g 食塩相当量 6.8g

昼食



夕食



17

月

- 朝 ○白菜の煮浸し○なすの田舎煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,144kcal たんぱく質 40.3g 脂質 13.4g
炭水化物 206.8g 食塩相当量 7.4g

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○ヨーグルト
- 昼 ○牛すき煮○豚肉と菜の花のゴマ煮
○卵の花○汁物○ご飯
- 夕 ○サワラの西京焼き○さつま芋昆布煮
○汁物○ご飯

熱量 1,389kcal たんぱく質 50.1g 脂質 28.5g
炭水化物 222.5g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



24

月

- 朝 ○牛しぐれ煮○小松菜のお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サバの照り焼き○山菜みぞれ和え○汁物
○ご飯

熱量 1,414kcal たんぱく質 47.4g 脂質 33.9g
炭水化物 219.9g 食塩相当量 8.3g

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○そぼろ丼○キャベツの酢の物
○豆腐と白菜の煮浸し○汁物
- 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 1,286kcal たんぱく質 40.5g 脂質 25.2g
炭水化物 216.6g 食塩相当量 8.2g

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○海鮮散らし寿司○厚揚げの海老あんかけ
○うずら豆○汁物
- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,287kcal たんぱく質 47.2g 脂質 22.5g
炭水化物 214.5g 食塩相当量 8.2g

昼食



夕食



26

水

- 朝 ○ボイルウインナー○ポテトサラダ○汁物
○パン○カフェオーレ
- 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
- 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 1,471kcal たんぱく質 46.1g 脂質 40.0g
炭水化物 226.4g 食塩相当量 9.5g

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
- 夕 ○ハンバーグ○ジャーマンポテト○汁物
○ご飯

熱量 1,533kcal たんぱく質 51.4g 脂質 48.6g
炭水化物 213.8g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



27

木

- 朝 ○がんもの含め煮○切干大根煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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 1,377kcal たんぱく質 40.0g 脂質 27.3g
炭水化物 236.3g 食塩相当量 11.1g

昼食



夕食



28

金

毎月のご当地
メニュー

高知県

昼食



食べやすい硬さ・大きさに
仕上げました。

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 ○五目豆腐揚げ○人参と玉子の炒め物○汁物
○ご飯○ヨーグルト

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

夕 ○餃子○野菜の中華煮○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,472kcal
たんぱく質 40.5g
脂質 35.1g
炭水化物 239.5g
食塩相当量 7.8g

31

月

朝

○野菜の五目煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○豚の生姜焼き○筍の土佐煮
○野菜のマリネ○汁物○ご飯

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 1,325kcal たんぱく質 44.9g 脂質 29.0g
炭水化物 210.6g 食塩相当量 8.1g

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。

29

土

朝 ○目玉焼き○なすの田舎煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

昼 ○焼きそば○枝豆しんじょ
○ほうれん草のお浸し○汁物

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 1,121kcal たんぱく質 36.5g 脂質 25.5g
炭水化物 181.5g 食塩相当量 8.3g

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

夕 ○肉豆腐○ほうれん草のごま和え(アマニ入)
○汁物○ご飯

熱量 1,530kcal たんぱく質 43.7g 脂質 45.7g
炭水化物 228.7g 食塩相当量 9.8g

昼食



夕食

