

「おいしい」という笑顔のために 

2021

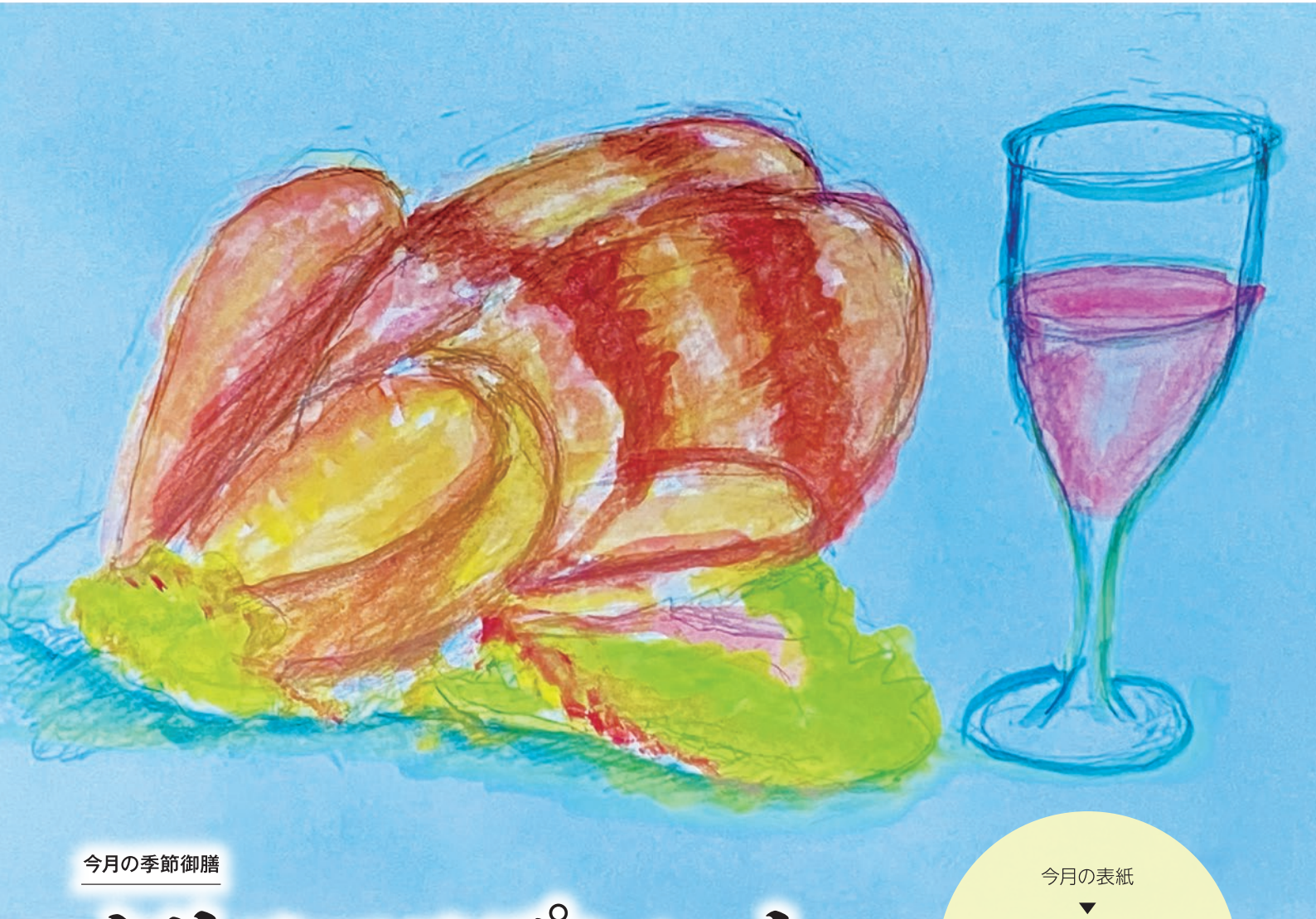
12月

師走

第187号

I

# 今月の献立



今月の季節御膳

## クリスマスプレート

今月のご当地メニュー

〈富山県〉かに飯

今月の表紙

萩原 志津江 さま

そんぼの家 はるひ野  
(神奈川県川崎市麻生区)



SOMPOケアフーズ

# 1 水

- 朝 ○目玉焼き○ごぼうサラダ○汁物○パン  
○乳飲料○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○豚丼○野菜の五目煮○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ドーナツ
- 夕 ○サバの煮付け○厚揚げの海老あんかけ○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,675kcal たんぱく質 56.5g 脂質 60.1g  
炭水化物 218.0g 食塩相当量 9.4g



# 5 日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○レンコンサラダ  
○汁物○パン○乳飲料○ジャーマンポテト
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○さつま芋昆布煮  
○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○キャベツとベーコンのチャンプル○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,612kcal たんぱく質 51.1g 脂質 45.5g  
炭水化物 241.1g 食塩相当量 11.7g



# 2 木

- 朝 ○牛しぐれ煮○わかめと干えびの当座煮  
○汁物○ご飯○乳飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○肉団子○大豆のじゃこ煮○春菊のごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○クリームシチュー○ヒレカツ○キャベツと蒸し鶏のサラダ○ご飯○マンゴー

熱量 1,621kcal たんぱく質 57.3g 脂質 38.4g  
炭水化物 252.5g 食塩相当量 9.2g



# 6 月

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○白菜の煮浸し  
○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚の塩焼き
- 昼 ○かき揚げそば○田舎煮○ほうれん草とツナの和え物○ぶどうゼリー
- 夕 ○豚の角煮○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ご飯○根菜の海老そばろあん

熱量 1,667kcal たんぱく質 58.8g 脂質 46.9g  
炭水化物 243.9g 食塩相当量 11.4g



# 3 金

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○かぶとカニカマの和風煮  
○汁物○ご飯○乳飲料○骨まで食べる鰯の干物
- 昼 ○炒飯○しゅうまい○ほうれん草ナムル  
○汁物○リンゴゼリー
- 夕 ○豚じゃが○春菊のお浸し○汁物○ご飯  
○ぶどう

熱量 1,609kcal たんぱく質 46.2g 脂質 36.9g  
炭水化物 264.7g 食塩相当量 8.7g



# 7 火

- 朝 ○豚肉のさっと煮○レンコンの南部煮○汁物  
○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○たらのピカタ○かぼちゃの洋風煮○マカロニサラダ○汁物○ご飯○ショコラプチケーキ
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○キャベツの酢の物  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,590kcal たんぱく質 52.2g 脂質 34.5g  
炭水化物 236.3g 食塩相当量 8.1g



# 4 土

- 朝 ○大根の旨煮○ごぼうのうま煮○汁物  
○ご飯○乳飲料○鰯の塩焼き
- 昼 ○親子煮○豚肉と菜の花のゴマ煮○南瓜煮  
○汁物○ご飯○栗大福
- 夕 ○赤魚の煮付け○こんにゃくと牛肉の煮物  
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,478kcal たんぱく質 59.8g 脂質 24.2g  
炭水化物 256.8g 食塩相当量 8.9g



# 8 水

- 朝 ○ウインナー玉子巻○キャベツのコンソメ煮  
○汁物○パン○乳飲料○南瓜サラダ
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○なすの田舎煮○長芋とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○具たくさん豚汁○カレーコロッケ○オクラのごま和え(アマニ入)○辛子めんたいご飯○りんご

熱量 2,015kcal たんぱく質 61.4g 脂質 75.6g  
炭水化物 262.9g 食塩相当量 10.8g



9

木

- 朝 ○温泉卵○いかと里芋の煮物○汁物○ご飯  
○乳飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○チキステーキ○ほうれん草とコーンのバター炒め  
○かに風味サラダ○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○サケの塩焼き○さつま芋の彩り煮○汁物  
○ご飯○マンゴー

熱量 1,508kcal たんぱく質 59.1g 脂質 27.8g  
炭水化物 245.0g 食塩相当量 7.2g



昼食



夕食

12

日

- 朝 ○チーズオムレツ○鶏肉のミルク煮○汁物  
○パン○乳飲料○南瓜サラダ
- 昼 ○とんかつ○小松菜の彩り和え○浅漬け  
○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○カレーの煮付け○山菜みぞれ和え○汁物  
○ご飯○りんご

熱量 1,522kcal たんぱく質 49.9g 脂質 41.0g  
炭水化物 230.6g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

10

金

毎月のご当地  
メニュー

富山県



昼食

大好評の「かに飯」です。

## かに飯

ずわいがに漁が盛んな富山県魚津市は「かに籠漁」の発祥地。海を荒らさず、かにを取り尽くさない、環境に優しい漁法として知られています。生きたままのずわいがにを水揚げして、市場には新鮮なかにやかに料理が所狭しと並んでいるそうです。

- 朝 ○きのこの白和え○ツナとキャベツの炒め煮  
○汁物○ご飯○乳飲料○えびと竹の子の玉子とじ
- 昼 ○富山県 かに飯○里芋の含め煮○ごま豆腐  
○汁物○芋ようかん
- 夕 ○豚バラ焼肉○アスパラと大根のさっぱり和え  
○汁物○ご飯○ぶどう



夕食

熱量 1,491kcal  
たんぱく質 46.8g  
脂質 34.9g  
炭水化物 239.0g  
食塩相当量 9.1g

改良  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

12日  
夕食

## カレーの煮付け



甘過ぎるとのご意見から、  
甘さを控えてご飯が進む  
味付けに変更しました。

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。

13

月

- 朝 ○ひめ高野煮○れんこんと昆布の煮物○汁物  
○ご飯○乳飲料○春菊のごま和え(アマニ入)
- 昼 ○えび散らし寿司○厚揚げのきのこあんかけ  
○うずら豆○汁物○ドーナツ
- 夕 ○照り焼きチキン○グラタン○汁物○ご飯  
○メロン

熱量 1,458kcal たんぱく質 48.3g 脂質 25.2g  
炭水化物 252.2g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

11

土

- 朝 ○いか団子と大根の煮物○なすのおかか煮  
○汁物○ご飯○乳飲料○鱈の塩焼き
- 昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○キャベツとヤングコーン炒め  
○ブロッコリーのごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○餃子○大根とカニの中華煮○汁物○ご飯  
○パイナップル

熱量 1,593kcal たんぱく質 55.4g 脂質 31.1g  
炭水化物 263.5g 食塩相当量 10.8g



昼食



夕食

14

火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○豚肉と菜の花のゴマ煮  
○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○サバの照り焼き○金平ポテト○汁物  
○ご飯○白菜と貝の煮浸し

熱量 1,653kcal たんぱく質 57.1g 脂質 46.9g  
炭水化物 240.2g 食塩相当量 10.3g



昼食



夕食

15  
水

- 朝 ○ポークビーンズ○じゃがバター○汁物  
○パン○乳飲料○キャベツと蒸し鶏のサラダ
- 昼 ○赤魚の幽庵焼き○南瓜のそぼろ煮○キャベツの酢の物  
○汁物○きのこご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○炊き合わせ○大根のゆず味噌煮○汁物  
○ご飯○マンゴー

熱量 1,395kcal たんぱく質 45.3g 脂質 27.8g  
炭水化物 236.1g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

19  
日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○スクランブルエッグ○汁物  
○パン○乳飲料○アスパラと大根のさっぱり和え
- 昼 ○豚キムチ○枝豆しんじょ○ほうれん草の  
白和え○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○レンコンの南部煮  
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,618kcal たんぱく質 45.2g 脂質 48.6g  
炭水化物 243.8g 食塩相当量 10.0g



昼食



夕食

16  
木

- 朝 ○温奴○ちくわと昆布の煮物○汁物○ご飯  
○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○ほうれん草のお浸し  
○生湯葉○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○アジの塩焼き○こんにゃくと牛肉の煮物  
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,583kcal たんぱく質 68.6g 脂質 35.2g  
炭水化物 237.6g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

20  
月

- 朝 ○温泉卵○かぶとカニカマの和風煮○汁物  
○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○アジフライ○大根のそぼろ煮○白菜漬  
○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○エビチリ○キャベツとヤングコーン炒め  
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,667kcal たんぱく質 55.6g 脂質 45.2g  
炭水化物 251.0g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

17  
金

- 朝 ○とろろ○高野豆腐の玉子とじ○汁物○ご飯  
○乳飲料○いんげんのごま和え(アマニ入)
- 昼 ○いわし煮付け○いかと里芋の煮物○青菜と  
カニカマのお浸し○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○チンジャオロース○ナムル○汁物○ご飯  
○りんご

熱量 1,342kcal たんぱく質 46.9g 脂質 15.9g  
炭水化物 245.3g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

21  
火

- 朝 ○根菜の海老そぼろあん○大豆の五目煮  
○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚の塩焼き
- 昼 ○きつねうどん○ちくわの磯辺天ぷら  
○ほうれん草干しエビ和え○レモンゼリー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○グラタン○汁物  
○ご飯○キャベツと蒸し鶏のサラダ

熱量 1,433kcal たんぱく質 51.7g 脂質 30.7g  
炭水化物 236.2g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

18  
土

- 朝 ○豚肉のさっと煮○かに大根○汁物○ご飯  
○乳飲料○赤魚の塩焼き
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○じゃが芋クリーム煮  
○コールスロー○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○サワラの西京焼き○クワイとワカメの  
酢の物○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,405kcal たんぱく質 51.8g 脂質 23.9g  
炭水化物 235.9g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

22  
水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ほうれん草とベーコンの  
玉子炒め○汁物○パン○乳飲料○彩りピクルス
- 昼 ○サバの味噌煮○南瓜煮○カリフラワーの  
おかか和え○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○青菜とカニカマのお浸し  
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,481kcal たんぱく質 53.9g 脂質 36.1g  
炭水化物 230.3g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

23

木

- 朝 ○豚バラねぎ塩炒め○なすの田舎煮○汁物  
○ご飯○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○ハヤシライス○たまごサラダ○りんご
- 夕 ○サンマの蒲焼○いか団子と大根の煮物  
○汁物○ご飯○小松菜の彩り和え

熱量 1,685kcal たんぱく質 63.4g 脂質 46.4g  
炭水化物 243.2g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



24

金

- 朝 ○目玉焼き○豆と海藻のしそ風味○汁物  
○ご飯○乳飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○なすのお浸し  
○彩りピクルス○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○筑前煮○ごま豆腐○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,430kcal たんぱく質 52.0g 脂質 22.3g  
炭水化物 245.4g 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』

24日  
昼食 鶏肉とじゃが芋の  
炒め物

ゴロっとしたじゃが芋の  
存在感が楽しめる、  
家庭的な味付けに  
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

土

今月の

季節  
御膳

クリスマスだけの特別メニューです。

## クリスマスプレート

クリスマスの特別な日に大きめのショートケーキを提供します。赤・白・緑のクリスマスカラーを食材やマットにあしらひ、華やかなお膳に仕上げました。ピラフは隠し味に帆立のエキスを加えることで、より深みのある味わいになっています。

- 朝 ○とろろ○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物○ご飯  
○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○クリスマスプレート○えびサラダ  
○ショートケーキ○汁物
- 夕 ○赤魚の西京焼き○小松菜のおかか和え○汁物  
○ご飯○かに大根

夕食



熱量 1,467kcal  
たんぱく質 56.9g  
脂質 29.4g  
炭水化物 237.1g  
食塩相当量 9.1g

26

日

- 朝 ○ポークビーンズ○ジャーマンポテト○汁物  
○パン○乳飲料○魚肉ソーセージ炒め
- 昼 ○炊き合わせ○白菜の煮浸し○生湯葉  
○汁物○ご飯○ドーナツ
- 夕 ○肉豆腐○カリフラワーの和風マリネ○汁物  
○ご飯○りんご

熱量 1,410kcal たんぱく質 42.6g 脂質 36.5g  
炭水化物 221.3g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



27

月

- 朝 ○牛しぐれ煮○春菊のごま和え(アマニ入)  
○汁物○ご飯○乳飲料○金平ポテト
- 昼 ○サワラの柚子味噌焼き○小松菜のお浸し○里芋  
の含め煮○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ  
○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,568kcal たんぱく質 51.0g 脂質 28.8g  
炭水化物 269.6g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



28  
火

- 朝 ○温奴○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物  
○ご飯○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○オムライス○キャベツとヤングコーン炒め  
○ごぼうサラダ○汁物○リンゴゼリー
- 夕 ○豚の生姜焼き○アスパラと大根のさっぱり  
和え○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,680kcal たんぱく質 52.8g 脂質 50.0g  
炭水化物 246.9g 食塩相当量 10.1g



昼食

夕食

29  
水

- 朝 ○ウイナー玉子巻○ほうれん草とコーンのバター  
炒め○汁物○パン○乳飲料○野菜のトマト煮
- 昼 ○穴子丼○豚バラねぎ塩炒め○もずく  
○汁物○栗大福
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○小松菜の彩り和え  
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,507kcal たんぱく質 51.4g 脂質 38.6g  
炭水化物 230.4g 食塩相当量 9.7g



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』

29日  
夕食

### 鶏肉と大根の煮物



かつおだしとみりん  
風味豊かに、  
素材をいかした味付けに  
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ご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

30  
木

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○竹輪とこんにゃくの炒り煮  
○汁物○ご飯○乳飲料○カリフラワーのおかか和え
- 昼 ○赤魚の塩焼き○オクラとひじきの柚子風味○さつま  
芋の彩り煮○汁物○ご飯○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○牛すき煮○青菜とカニカマのお浸し○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,477kcal たんぱく質 49.5g 脂質 24.5g  
炭水化物 230.4g 食塩相当量 8.4g



昼食

夕食

31  
金

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○なすのおかか煮  
○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚の塩焼き
- 昼 ○肉じゃが○金平ごぼう○ほうれん草の  
白和え○汁物○ご飯○ショコラプチケーキ
- 夕 ○年越しそば○レンコンの南部煮○みかん  
シロップ漬け○いか団子と大根の煮物

熱量 1,638kcal たんぱく質 54.0g 脂質 31.8g  
炭水化物 254.3g 食塩相当量 12.8g



昼食

夕食

- ※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。