

「おいしい」という笑顔のために 

2021

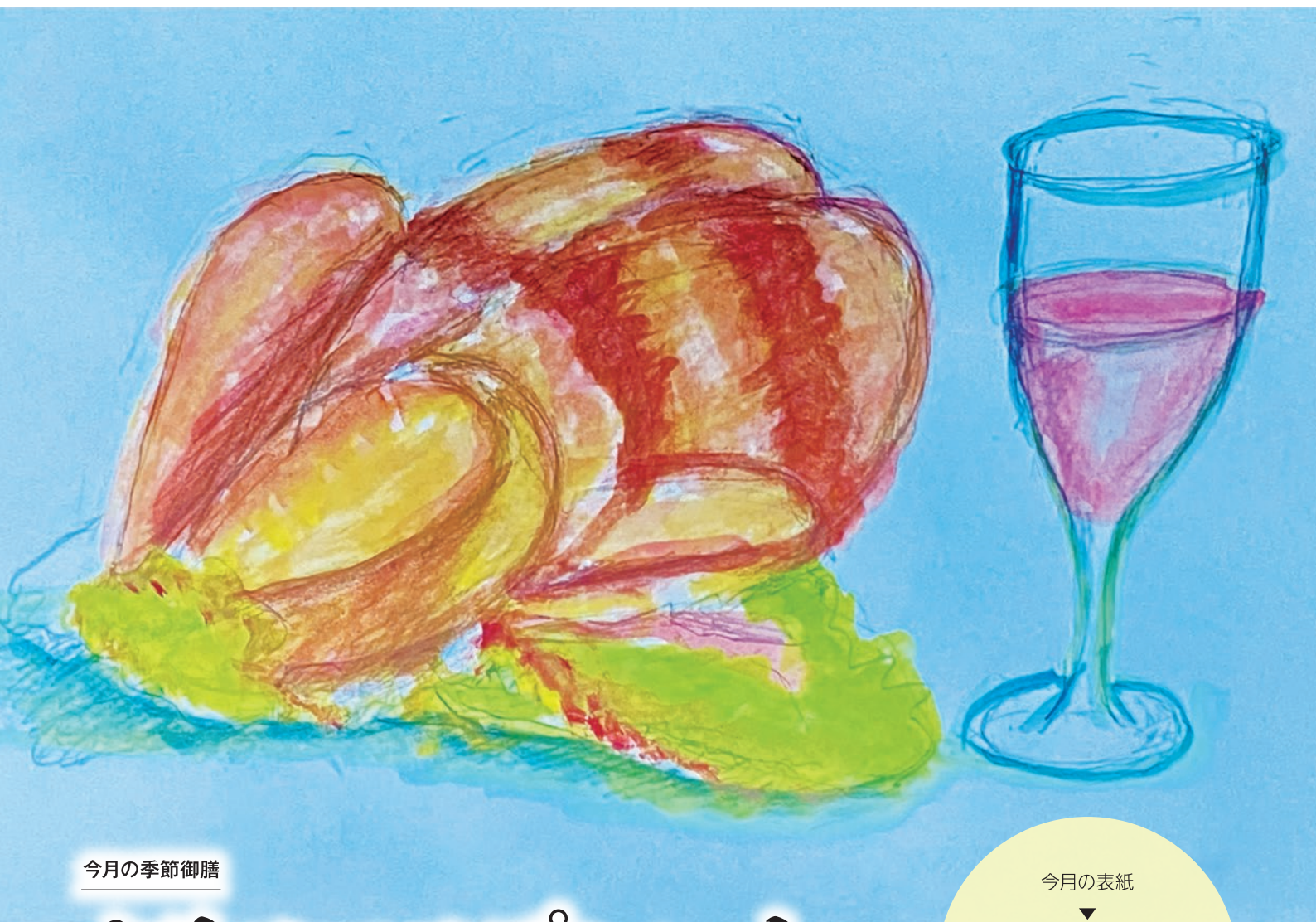
12月

師走

第187号

II

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)



1 水

- 朝 ○目玉焼き○ごぼうサラダ○汁物○パン
○カフェオーレ○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 1,687kcal たんぱく質 54.5g 脂質 58.7g
炭水化物 226.0g 食塩相当量 9.2g



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○乳酸菌飲料○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 1,554kcal たんぱく質 54.3g 脂質 36.0g
炭水化物 244.4g 食塩相当量 8.8g



6 月

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○白菜の煮浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,600kcal たんぱく質 55.8g 脂質 44.5g
炭水化物 235.8g 食塩相当量 11.0g



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○ヨーグルト○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 1,573kcal たんぱく質 45.4g 脂質 36.3g
炭水化物 257.9g 食塩相当量 8.4g



7 火

- 朝 ○豚肉のさっと煮○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,523kcal たんぱく質 49.2g 脂質 32.1g
炭水化物 228.2g 食塩相当量 7.7g



4 土

- 朝 ○大根の旨煮○ごぼうのうま煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,411kcal たんぱく質 56.8g 脂質 21.8g
炭水化物 248.7g 食塩相当量 8.5g



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○カフェオーレ○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 2,027kcal たんぱく質 59.4g 脂質 74.2g
炭水化物 270.9g 食塩相当量 10.6g



9

木

- 朝 ○温泉卵○いかと里芋の煮物○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○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 1,441kcal たんぱく質 56.1g 脂質 25.4g
炭水化物 236.9g 食塩相当量 6.8g



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○ヨーグルト○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 1,455kcal
たんぱく質 46.0g
脂質 34.3g
炭水化物 232.2g
食塩相当量 8.8g

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○乳酸菌飲料○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 1,391kcal たんぱく質 45.3g 脂質 22.8g
炭水化物 244.1g 食塩相当量 8.8g



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○乳酸菌飲料○鰯の塩焼き
- 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 1,526kcal たんぱく質 52.4g 脂質 28.7g
炭水化物 255.4g 食塩相当量 10.4g



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○乳酸菌飲料○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 1,586kcal たんぱく質 54.1g 脂質 44.5g
炭水化物 232.1g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

15
水

- 朝 ○ポークビーンズ○じゃがバター○汁物○パン
○カフェオーレ○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 1,407kcal たんぱく質 43.3g 脂質 26.4g
炭水化物 244.1g 食塩相当量 9.2g



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
○乳酸菌飲料○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 1,516kcal たんぱく質 65.6g 脂質 32.8g
炭水化物 229.5g 食塩相当量 8.0g



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○乳酸菌飲料○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 1,600kcal たんぱく質 52.6g 脂質 42.8g
炭水化物 242.9g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

17
金

- 朝 ○とろろ○高野豆腐の玉子とじ○汁物○ご飯
○ヨーグルト○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 1,306kcal たんぱく質 46.1g 脂質 15.3g
炭水化物 238.5g 食塩相当量 7.4g



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○乳酸菌飲料○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 1,366kcal たんぱく質 48.7g 脂質 28.3g
炭水化物 228.1g 食塩相当量 9.0g



昼食



夕食

18
土

- 朝 ○豚肉のさっと煮○かに大根○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○赤魚の塩焼き
- 昼 ○オムレッ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 1,338kcal たんぱく質 48.8g 脂質 21.5g
炭水化物 227.8g 食塩相当量 7.2g



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○カフェオーレ○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 1,493kcal たんぱく質 51.9g 脂質 34.7g
炭水化物 238.3g 食塩相当量 8.6g



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○乳酸菌飲料○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 1,618kcal たんぱく質 60.4g 脂質 44.0g
炭水化物 235.1g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



24

金

- 朝 ○目玉焼き○豆と海藻のしそ風味○汁物
○ご飯○ヨーグルト○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 1,394kcal たんぱく質 51.2g 脂質 21.7g
炭水化物 238.6g 食塩相当量 8.0g

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』

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ケアフーズはお客さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。



25

土

昼食



クリスマスだけの特別メニューです。

今月の

季節
御膳

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
○乳酸菌飲料○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 1,400kcal
たんぱく質 53.9g
脂質 27.0g
炭水化物 229.0g
食塩相当量 8.7g

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○乳酸菌飲料○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 1,501kcal たんぱく質 48.0g 脂質 26.4g
炭水化物 261.5g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



28
火

- 朝 ○温奴○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,613kcal たんぱく質 49.8g 脂質 47.6g
炭水化物 238.8g 食塩相当量 9.7g



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○カフェオーレ○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 1,519kcal たんぱく質 49.4g 脂質 37.2g
炭水化物 238.4g 食塩相当量 9.5g



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○乳酸菌飲料○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 1,410kcal たんぱく質 46.5g 脂質 22.1g
炭水化物 222.3g 食塩相当量 8.0g



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○ヨーグルト○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 1,602kcal たんぱく質 53.2g 脂質 31.2g
炭水化物 247.5g 食塩相当量 12.5g



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。