

1

土

昼食



2022年のはじめに、縁起の良い日本伝統の味を提供いたします。

正月御膳

明けましておめでとうございます。おせち料理には一つひとつ意味が込められています。伊達巻=知識が増えるように、かまぼこ=日の出、数の子=子孫繁栄、栗きんとん=豊かな1年を祝う、栗は勝ち栗と呼ばれる縁起物です。今年1年も、幸多き1年となりますようお祈り申し上げます。

朝 ○キンメダイ西京焼○盛り合わせ○汁物○ご飯
○乳飲料

昼 ○ブリの照り煮○盛り合わせ○正月雑煮○赤飯
○上用まんじゅう(紅)

夕 ○豚バラ焼肉○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物
○ご飯○かぶとカニカマの和風煮

夕食



熱量 1,810kcal
たんぱく質 65.9g
脂質 49.4g
炭水化物 268.2g
食塩相当量 9.2g

2

日

朝 ○松風焼き○ほうれん草のお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料○いか大根

昼 ○かに散らし寿司○ひめ高野煮
○さつま芋甘辛煮○汁物○まんじゅう(抹茶)

夕 ○うなぎ蒲焼○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
○マンゴー

熱量 1,510kcal たんぱく質 57.5g 脂質 27.1g
炭水化物 251.5g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



特別
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

2日
夕食

うなぎ蒲焼



実は冬が旬のうなぎ。
滋養に富んだうなぎを
今月、2回ご用意します。

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

月

朝 ○とろろ○豆と海藻のしそ風味○汁物
○ご飯○乳飲料○赤魚西京焼

昼 ○メンチカツ○ふろふき大根○セロリの
浅漬け○汁物○ご飯○グレープゼリー

夕 ○クリームシチュー○キャベツと蒸し鶏のサラダ
○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○ご飯○パイナップル

熱量 1,681kcal たんぱく質 50.3g 脂質 43.1g
炭水化物 265.7g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



4

火

朝 ○ねぎ入り玉子焼き○田舎煮○汁物○ご飯
○乳飲料○赤魚の塩焼き

昼 ○煮込みハンバーグ○かぼちゃの洋風煮
○野菜のマリネ○汁物○ご飯○プチシュー

夕 ○サバの塩焼き○レバー和風煮込み○汁物
○ご飯○ぶどう

熱量 1,577kcal たんぱく質 61.0g 脂質 41.6g
炭水化物 230.1g 食塩相当量 7.4g

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』

2日
昼食

かに散らし寿司



30%増量することで、
かにの存在感が
アップしました。

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。

5

水

朝 ○ポークビーンズ○じゃが芋クリーム煮○汁物
○パン○乳飲料○キャベツとベーコンのチャンプル

昼 ○アジの照り焼き○きゅうりの酢の物
○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯○いちご大福

夕 ○エビチリ○ナムル○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,478kcal たんぱく質 49.3g 脂質 35.4g
炭水化物 235.5g 食塩相当量 8.8g

昼食



夕食



6

木

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○じゃが芋味噌煮
○汁物○ご飯○乳飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○チキンステーキ○キャベツとベーコンの蒸し物
○レンコンサラダ○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○豚キムチ○春菊のごま和え(アマニ入)
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,557kcal たんぱく質 52.9g 脂質 39.2g
炭水化物 241.2g 食塩相当量 8.6g



10

月

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○大根のゆず味噌煮
○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○オムライス○ヒレカツ
○ごぼうサラダ○汁物○ドーナツ
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○ほうれん草干しエビ和え
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,722kcal たんぱく質 58.8g 脂質 53.5g
炭水化物 240.4g 食塩相当量 10.3g



7

金

- 朝 ○いか団子と大根の煮物○白菜と貝の
煮浸し○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○カレーの煮付け○金平ごぼう○ほうれん草の白和え
○汁物○七草粥○しとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○キャベツとヤング
コーン炒め○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,445kcal たんぱく質 54.1g 脂質 24.6g
炭水化物 246.3g 食塩相当量 8.7g



11

火

- 朝 ○牛しぐれ煮○ブロッコリーのお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料○鰯の塩焼き
- 昼 ○温麺○野菜かき揚げ○オクラと枝豆の
彩り和え○ぶどうゼリー○白大福
- 夕 ○サワラの柚子味噌焼き○厚揚げの
海老あんかけ○汁物○ご飯○南瓜煮

熱量 1,424kcal たんぱく質 56.8g 脂質 25.5g
炭水化物 207.4g 食塩相当量 9.4g



8

土

- 朝 ○きのこの白和え○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳飲料○骨まで食べる鰯の干物
- 昼 ○ビーフカレー○ツナサラダ○レモンゼリー
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○いかと里芋の煮物○汁物
○ご飯○かぶと柚子のつみれあんかけ煮

熱量 1,656kcal たんぱく質 58.7g 脂質 39.2g
炭水化物 260.6g 食塩相当量 10.1g



12

水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ジャーマンポテト○汁物○パン
○乳飲料○ほうれん草とコーンのバター炒め
- 昼 ○コロッケ盛り合せ○高野豆腐の玉子とじ
○おみ漬け○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○牛すき煮○ブロッコリーのごま和え
(アマニ入)○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,761kcal たんぱく質 44.9g 脂質 57.9g
炭水化物 258.8g 食塩相当量 11.1g



9

日

- 朝 ○目玉焼き○野菜のトマト煮○汁物○パン
○乳飲料○魚肉ソーセージ炒め
- 昼 ○サンマの蒲焼○菜の花と湯葉の煮浸し
○彩りピクルス○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ
○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,571kcal たんぱく質 53.5g 脂質 37.0g
炭水化物 251.2g 食塩相当量 9.1g



13

木

- 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○アスパラと大根のさっぱり和え
- 昼 ○赤魚の塩焼き○クワイとワカメの酢の物
○じゃが芋煮○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○麻婆豆腐○キャベツとヤングコーン炒め
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,409kcal たんぱく質 44.1g 脂質 22.1g
炭水化物 249.5g 食塩相当量 7.9g



14

金

- 朝 ○とろろ○田舎煮○汁物○ご飯○乳飲料
○サーモン西京焼き
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○小松菜の
彩り和え○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○クワイ入り肉団子○オクラとひじきの柚子
風味○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,527kcal たんぱく質 53.4g 脂質 26.1g
炭水化物 262.0g 食塩相当量 11.0g



昼食



夕食

18

火

- 朝 ○豚バラねぎ塩炒め○牛蒡と蓮根のそぼろ
あん○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚の塩焼き
- 昼 ○そぼろ丼○きのこの白和え○南瓜煮
○汁物○ドーナツ
- 夕 ○タラのムニエル○グラタン○汁物○ご飯
○メロン

熱量 1,487kcal たんぱく質 54.5g 脂質 32.2g
炭水化物 233.9g 食塩相当量 7.0g



昼食



夕食

15

土

- 朝 ○キャベツとベーコンのチャンプル○きのこ油揚げ
の甘辛炒め○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○豚じゃが○野菜の酢味噌和え○かに大根
○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○サバの照り焼き○こんにゃくと牛肉の煮物
○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,618kcal たんぱく質 50.1g 脂質 40.7g
炭水化物 250.0g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

19

水

- 朝 ○チーズオムレツ○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○乳飲料○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○サバの味噌煮○じゃが芋ベーコン炒め○アスパラと大根
のさっぱり和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○炊き合わせ○ほうれん草干しエビ和え
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,361kcal たんぱく質 44.2g 脂質 32.5g
炭水化物 217.2g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

16

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○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
- 昼 ○チキン南蛮○竹輪とこんにゃくの炒り煮○なす
の田舎煮○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○貝たくさん豚汁○えびと竹の子の玉子とじ
○きゅうりの酢の物○菜めし○パイナップル

熱量 1,739kcal たんぱく質 53.3g 脂質 57.7g
炭水化物 245.1g 食塩相当量 11.1g



昼食



夕食

20

木

- 朝 ○牛しぐれ煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○かぶとカニカマの
和風煮○白菜漬○汁物○ご飯○リングゼリー
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○オクラのごま
和え(アマニ入)○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,581kcal たんぱく質 47.9g 脂質 36.0g
炭水化物 258.3g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

17

月

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○根菜の海老そばろあん
○汁物○ご飯○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○カレーライス○サラダ○りんご
- 夕 ○サケの塩焼き○いかと里芋の煮物○汁物
○ご飯○かぶと柚子のつみれあんかけ煮

熱量 1,612kcal たんぱく質 56.7g 脂質 38.3g
炭水化物 249.8g 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』

20日
夕食豆腐ハンバーグの
野菜あん

ご要望にお応えし、
あんの野菜をみじん切りから
千切りに変えて、
野菜感・具材感が
アップしました。
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。

21
金

- 朝 ○目玉焼き○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物
○ご飯○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○ナポリタン○キャベツと蒸し鶏のサラダ○じゃがバター○野菜と果実のジュース(紫)○いちご大福
- 夕 ○豚の生姜焼き○野菜のマリネ○汁物
○ご飯○ぶどう

熱量 1,639kcal たんぱく質 50.1g 脂質 42.0g
炭水化物 257.8g 食塩相当量 10.5g



昼食



夕食

22
土

- 朝 ○白菜と貝の煮浸し○豆と海藻のしそ風味
○汁物○ご飯○乳飲料○南瓜のそぼろ煮
- 昼 ○サワラの西京焼き○青菜とカニカマのお浸し
○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○八宝菜○しゅうまい○汁物○ご飯
○マンゴー

熱量 1,464kcal たんぱく質 52.2g 脂質 23.6g
炭水化物 252.3g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

23
日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○ジャーマンポテト○汁物
○パン○乳飲料○ほうれん草とコーンのバター炒め
- 昼 ○牛丼○高野豆腐の玉子とじ○もずく
○汁物○メープルプッチケーキ
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○豚肉のさつと煮
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,751kcal たんぱく質 52.7g 脂質 64.3g
炭水化物 229.1g 食塩相当量 10.7g



昼食



夕食

24
月

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○ご飯○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○ポークソテー○野菜のトマト煮○ごぼうサラダ
○汁物○ご飯○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○真鯛の煮付け○小松菜の彩り和え○汁物
○ご飯○ぶどう

熱量 1,646kcal たんぱく質 55.7g 脂質 40.1g
炭水化物 231.8g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

特別
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

24日
夕食

真鯛の煮付け



国産の真鯛の旨味をいかして、シンプルな味付けに仕上げた煮付けです。

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
火

- 朝 ○いか団子と大根の煮物○ほっこり煮合わせ
○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚の塩焼き
- 昼 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○ほうれん草の白和え
○金平ごぼう○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○アンサンブルエッグ○グラタン○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,578kcal たんぱく質 53.1g 脂質 25.9g
炭水化物 274.6g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

26
水

昼食



国産のきびなごを、丸ごとからっと揚げました。

今月のご当地メニュー

鹿児島県

きびなご天ぷら

きびなごの漁獲地で有名なのは鹿児島・高知・長崎。中でも鹿児島県では古くから愛され、郷土料理に欠かせない存在だそうです。ご要望にお応えし、天つゆと大根おろし、生姜を添えました。一緒につきあげ(さつま揚げ)も提供します。

- 朝 ○ポークビーンズ○レンコンサラダ○汁物○パン
○乳飲料○野菜のマリネ
- 昼 ○鹿児島県きびなご天ぷら○つきあげ○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○生湯葉○汁物○ご飯
○りんご



夕食

熱量 1,544kcal たんぱく質 56.3g 脂質 40.8g
炭水化物 230.2g 食塩相当量 10.4g

27
木

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○ごぼうのうま煮○汁物
○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○肉じゃが○根菜の海老そぼろあん○オクラと
ひじきの柚子風味○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○アジの塩焼き○こんにゃくと牛肉の煮物
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,531kcal たんぱく質 56.7g 脂質 33.1g
炭水化物 243.6g 食塩相当量 8.0g



30
日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○南瓜サラダ○汁物○パン
○乳飲料○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
- 昼 ○醤油ラーメン○しゅうまい○ブロッコリーの
ごま和え(アマニ入)○ぶどうゼリー
- 夕 ○親子煮○春菊のお浸し○汁物○ご飯
○かぶと柚子のつみれあんかけ煮

熱量 1,594kcal たんぱく質 57.7g 脂質 53.0g
炭水化物 226.4g 食塩相当量 13.8g



28
金

- 朝 ○牛しぐれ煮○かぶとカニカマの和風煮
○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○ひつまぶし○さつま芋甘辛煮○アスパラと
大根のさっぱり和え○汁物○ドーナツ
- 夕 ○おでん○豚バラねぎ塩炒め○汁物○ご飯
○パイナップル

熱量 1,614kcal たんぱく質 59.9g 脂質 34.9g
炭水化物 252.8g 食塩相当量 9.9g



31
月

- 朝 ○四目厚焼き玉子○かに大根○汁物○ご飯
○乳飲料○赤魚の塩焼き
- 昼 ○豚の角煮○菜の花と湯葉の煮浸し○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 ○炊き合わせ○いんげんのごま和え
(アマニ入)○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,640kcal たんぱく質 53.3g 脂質 46.1g
炭水化物 241.3g 食塩相当量 8.4g

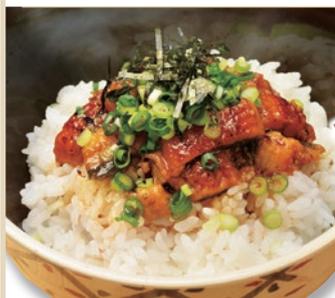


特別
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

28日
昼食

ひつまぶし



実は冬が旬のうなぎ。
滋養に富んだうなぎを
今月!!2回ご用意します。

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。

※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 ○厚揚げのきのこのあんかけ○野菜の五目煮
○汁物○ご飯○乳飲料○鰯の塩焼き
- 昼 ○照り焼きチキン○じゃが芋ベーコン炒め○キャベツと
蒸し鶏のサラダ○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○酢豚○えびと竹の子の玉子とじ○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,497kcal たんぱく質 53.9g 脂質 29.1g
炭水化物 243.8g 食塩相当量 7.8g

