

1

土

今月の

季節
御膳

2022年のはじまりに、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
昼
夕 | ○キンメダイ西京焼○盛り合わせ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
○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)
○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 |
|--|--|



熱量 1,743kcal
たんぱく質 62.9g
脂質 47.0g
炭水化物 260.1g
食塩相当量 8.8g

2

日

- | | |
|--|---|
| 朝
昼
夕 | ○松風焼き○ほうれん草のお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料○いか大根
○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)
○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



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。

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。

3
月

- | | |
|--|---|
| 朝
昼
夕 | ○とろろ○豆と海藻のしそ風味○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
○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
○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 1,614kcal たんぱく質 47.3g 脂質 40.7g
炭水化物 257.6g 食塩相当量 8.7g



4
火

- | | |
|--|---|
| 朝
昼
夕 | ○ねぎ入り玉子焼き○田舎煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○赤魚の塩焼き
○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
○サバの塩焼き○レバー和風煮込み○汁物
○ご飯○ぶどう |
|--|---|

熱量 1,510kcal たんぱく質 58.0g 脂質 39.2g
炭水化物 222.0g 食塩相当量 7.0g



5
水

- | | |
|--|---|
| 朝
昼
夕 | ○ポークビーンズ○じゃが芋クリーム煮○汁物○パン
○カフェオーレ○キャベツとベーコンのチャンブル
○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
○エビチリ○ナムル○汁物○ご飯○メロン |
|--|---|

熱量 1,490kcal たんぱく質 47.3g 脂質 34.0g
炭水化物 243.5g 食塩相当量 8.6g



6
木

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○じゃが芋味噌煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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○コーヒーゼリー
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 1,490kcal たんぱく質 49.9g 脂質 36.8g
炭水化物 233.1g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

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○ヨーグルト○納豆
昼 ○カレイの煮付け○金平ごぼう○ほうれん草の白和え
○汁物○七草粥○しつとりだ焼き(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○パインアップル

熱量 1,409kcal たんぱく質 53.3g 脂質 24.0g
炭水化物 239.5g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

8
土

- 朝 ○きのこの白和え○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べる鯵の干物
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 1,589kcal たんぱく質 55.7g 脂質 36.8g
炭水化物 252.5g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

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



昼食



夕食

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○乳酸菌飲料○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 1,655kcal たんぱく質 55.8g 脂質 51.1g
炭水化物 232.3g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

11
火

- 朝 ○牛しぐれ煮○ブロッコリーのお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○鯵の塩焼き
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 1,357kcal たんぱく質 53.8g 脂質 23.1g
炭水化物 199.3g 食塩相当量 9.0g



昼食



夕食

12
水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ジャーマンポテト○汁物○パン
○カフェオーレ○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○パインアップル

熱量 1,773kcal たんぱく質 42.9g 脂質 56.5g
炭水化物 266.8g 食塩相当量 10.9g



昼食



夕食

13
木

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○アスパラと大根のさっぱり和え
昼 ○赤魚の塩焼き○フラ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 1,342kcal たんぱく質 41.1g 脂質 19.7g
炭水化物 241.4g 食塩相当量 7.5g



昼食



夕食

14

金

- 朝 ○とろろ○田舎煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
○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 1,491kcal たんぱく質 52.6g 脂質 25.5g
炭水化物 255.2g 食塩相当量 10.7g



15

土

- 朝 ○キャベツとベーコンのチャンプルー○きのこと油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○豚じやが○野菜の酢味噌和え○かに大根の汁物○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 1,551kcal たんぱく質 47.1g 脂質 38.3g
炭水化物 241.9g 食塩相当量 7.7g



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 ○具たくさん豚汁○えびと竹の子の玉子とじ
○きゅうりの酢の物○菜めし○パインアップル

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



17

月

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○根菜の海老そぼろあん
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,545kcal たんぱく質 53.7g 脂質 35.9g
炭水化物 241.7g 食塩相当量 8.3g



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○乳酸菌飲料○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 1,420kcal たんぱく質 51.5g 脂質 29.8g
炭水化物 225.8g 食塩相当量 6.6g



19

水

- 朝 ○チーズオムレツ○キャベツのコンソメ煮○汁物
○パン○カフェオーレ○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○ほうれん草干しえビ和え
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,373kcal たんぱく質 42.2g 脂質 31.1g
炭水化物 225.2g 食塩相当量 8.4g



20

木

- 朝 ○牛しぐれ煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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○リンゴゼリー
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○オクラのごまあん(アマニ入)○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,514kcal たんぱく質 44.9g 脂質 33.6g
炭水化物 250.2g 食塩相当量 8.4g



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○ヨーグルト○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 1,603kcal たんぱく質 49.3g 脂質 41.4g
炭水化物 251.0g 食塩相当量 10.2g



22
土

- 朝 ○白菜と貝の煮浸し○豆と海藻のしそ風味
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,397kcal たんぱく質 49.2g 脂質 21.2g
炭水化物 244.2g 食塩相当量 7.7g



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○メープルチーズケーキ
夕 ○鶏肉と大根の煮物○豚肉のさっと煮
○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



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○乳酸菌飲料○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○しっとりどうやき(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 1,579kcal たんぱく質 52.7g 脂質 37.7g
炭水化物 223.7g 食塩相当量 8.1g



特別
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

真鯛の煮付け

24日
夕食



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。

25
火

- 朝 ○いか団子と大根の煮物○ほっこり煮合せ
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,511kcal たんぱく質 50.1g 脂質 23.5g
炭水化物 266.5g 食塩相当量 8.0g



26
水

今月のご当地
メニュー
鹿児島県



国産のきびなごを、
丸ごとからっと揚げました。

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
○カフェオーレ○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



熱量 1,556kcal
たんぱく質 54.3g
脂質 39.4g
炭水化物 238.2g
食塩相当量 10.2g

27

木

- 朝** ○ねぎ入り玉子焼き○ごぼうのうま煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,464kcal たんぱく質 53.7g 脂質 30.7g
炭水化物 235.5g 食塩相当量 7.6g



28

金

- 朝** ○牛しぐれ煮○かぶとカニカマの和風煮
○汁物○ご飯○ヨーグルト○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 1,578kcal たんぱく質 59.1g 脂質 34.3g
炭水化物 246.0g 食塩相当量 9.6g



特別メニュー

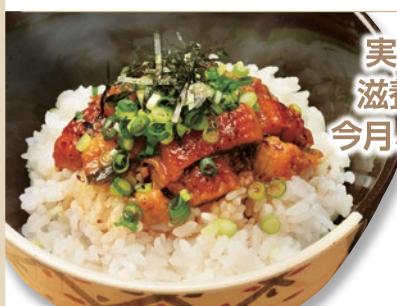
今月の『より美味しく、より食べやすく』

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。

29

土

- 朝** ○厚揚げのきのこあんかけ○野菜の五目煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○鯵の塩焼き
- 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○コーヒーゼリー
- 夕** ○酢豚○えびと竹の子の玉子とじ○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,430kcal たんぱく質 50.9g 脂質 26.7g
炭水化物 235.7g 食塩相当量 7.4g



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



31

月

- 朝** ○四目厚焼き玉子○かに大根○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○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 1,573kcal たんぱく質 50.3g 脂質 43.7g
炭水化物 233.2g 食塩相当量 8.0g



※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。

