

「おいしい」という笑顔のために



今月の献立

2022
2月
如月
第189号

II

〈島根県〉出雲風そば

今月のご当地メニュー

盛合せ
節分寿司

今月の季節御膳



今月の表紙

醍醐 輝子さま

そんぽの家 小平仲町
(東京都小平市仲町)



SOMPOケアフーズ

1
火

- 朝 ○とろろ○田舎煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○れんこんと昆布の煮物
- 昼 ○サンマの蒲焼○ツナとキャベツの炒め煮
○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○肉豆腐○小松菜のおかか和え○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,441kcal たんぱく質 53.3g 脂質 21.3g
炭水化物 251.9g 食塩相当量 9.7g

2
水

- 朝 ○スクランブルエッグ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○カフェオーレ○ごぼうサラダ
- 昼 ○鶏の唐揚げ○ほうれん草のごまあわ(アマニ入)
○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○里芋の含め煮
○汁物○ご飯○メロン

熱量 2,100kcal たんぱく質 59.1g 脂質 88.5g
炭水化物 259.7g 食塩相当量 10.8g

3
木

人気のいなり寿司と、さっぱりとした梅ロールの組み合わせ。

節分寿司盛合せ

梅ロールは青しその香りと梅の酸味がさっぱりとしていて食欲をそそります。いわしのみぞれ煮も一緒に提供します。2月3日は旧暦の大晦日。寒い時期に無病息災を願って、栄養価の高いいわしを食べたことが定着したと考えられています。

- 朝 ○温奴○豚肉とゆりねの玉子とじ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○こんにゃくと牛肉の煮物
- 昼 ○節分寿司盛合せ○いわしのみぞれ煮
○いんげん豆○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○豚キムチ○五目豆腐湯○汁物○ご飯
○マンゴー



熱量 1,543kcal
たんぱく質 47.8g
脂質 44.1g
炭水化物 230.7g
食塩相当量 10.0g

4
金

- 朝 ○がんものの含め煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト○赤魚西京焼
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○筑前煮○オクラとひじきの柚子風味
○汁物○ご飯○豚肉のさっと煮

熱量 1,484kcal たんぱく質 52.9g 脂質 32.2g
炭水化物 236.4g 食塩相当量 10.7g

5
土

- 朝 ○野菜の五目煮○白菜と貝の煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○チキン南蛮○さつまいも昆布煮○青菜とカニカマ
のお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○サバの味噌煮○小松菜の彩り和え○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,497kcal たんぱく質 48.2g 脂質 32.9g
炭水化物 247.2g 食塩相当量 8.1g

6
日

- 朝 ○目玉焼き○マカロニナポリタン風○汁物○パン
○乳飲料○ほうれん草とコーンのバター炒め
- 昼 ○きつねうどん○ちくわの磯辺天ぶら
- 夕 ○春菊のお浸し○レモンゼリー

○豆腐の肉味噌かけ○カリフラワーのおかか

和え○汁物○ご飯○豚肉と菜の花のゴマ煮

熱量 1,435kcal たんぱく質 47.1g 脂質 40.3g
炭水化物 221.1g 食塩相当量 10.4g

7
月

- 朝 ○さつまいもの彩り煮○きのこの白和え○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○かぶと柚子のつみれあんかけ煮
- 昼 ○赤魚の煮付け○ひめ高野煮○白菜の土佐酢
和え○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○グラタン○汁物
○ご飯○ぶどう

熱量 1,457kcal たんぱく質 47.8g 脂質 18.6g
炭水化物 269.1g 食塩相当量 7.6g



8
火

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚の塩焼き
- 昼 ○炒飯○エビシューマイ○ほうれん草ナムル
○汁物○オレンジゼリー
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○金平ポテト○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,445kcal たんぱく質 43.1g 脂質 25.2g
炭水化物 252.5g 食塩相当量 8.1g



9
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○ベーコンポテト
- 昼 ○具たくさん豚汁○オクラと枝豆の彩り和え
○チキンカツ○ひじきご飯○プチシュー
- 夕 ○肉団子○なすのお浸し○汁物○ご飯
○りんご

熱量 1,708kcal たんぱく質 50.8g 脂質 56.0g
炭水化物 243.6g 食塩相当量 8.9g



10
木

- 朝 ○いかと里芋の煮物○ブロッコリーのごま和え(アマニ入)
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○牛丼○野菜の酢味噌和え○ちくわと昆布の煮物○汁物○しつとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○クリームシチュー○ヒレカツ○南瓜サラダ
○ご飯○パイナップル

熱量 1,672kcal たんぱく質 51.3g 脂質 41.2g
炭水化物 238.8g 食塩相当量 9.0g



11
金

- 朝 ○白菜の煮浸し○なすのおかか煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト○アスパラと大根のさっぱり和え
- 昼 ○たらのピカタ○鶏肉のミルク煮○彩りピクルス
○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○豚の生姜焼き○レンコンサラダ○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,463kcal たんぱく質 42.7g 脂質 39.0g
炭水化物 226.6g 食塩相当量 7.8g



12
土

- 朝 ○厚揚と野菜のそぼろあん○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○肉じゃが○かに大根○小松菜のお浸し
○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○サバの照り焼き○長芋とワカメのごま酢和え
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,550kcal たんぱく質 50.8g 脂質 34.3g
炭水化物 250.2g 食塩相当量 8.4g



13
日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳飲料○ポークビーンズ
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○青菜とカニカマのお浸し○きのこと油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○いちご大福
- 夕 ○エビチリ○しゅうまい○汁物○ご飯
○パイナップル

熱量 1,730kcal たんぱく質 57.7g 脂質 53.6g
炭水化物 248.7g 食塩相当量 10.7g



14
月

今月のご当地メニュー

島根県



日本三大そばの一つ、出雲そばをイメージした食べやすいメニューです。

出雲風そば

出雲そばは、殻のついたそばの実をそのまま挽き込む「挽きぐるみ」と呼ばれる製粉で作られています。食べやすさを考え、出雲そばに近い麺を選定しました。島根の特産物のあごを使ったあご天も一緒に提供いたします。

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○大根のゆず味噌煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○島根県 出雲風そば○あご天
○ほうれん草干しエビ和え○ぶどうゼリー
- 夕 ○サケの塩焼き○こんにゃくと牛肉の煮物○汁物
○ご飯○南瓜煮



熱量 1,258kcal
たんぱく質 51.1g 脂質 15.3g
炭水化物 222.0g 食塩相当量 10.5g

15

火

- 朝 ○根菜の海老そぼろあん○なすの田舎煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べる鰯の干物
- 昼 ○カレーライス○ツナサラダ○りんご
- 夕 ○炊き合わせ○生湯葉○汁物○梅しそご飯
○レンコンの南部煮

熱量 1,595kcal たんぱく質 50.7g 脂質 45.3g
炭水化物 236.4g 食塩相当量 9.8g



16

水

- 朝 ○チーズオムレツ○キャベツとベーコンの蒸し物
○汁物○パン○カフェオーレ○じゃがバター
- 昼 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○ナムル○汁物
○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○いわし煮付け○いかと里芋の煮物○汁物
○ご飯○ぶどう

熱量 1,499kcal たんぱく質 48.0g 脂質 28.7g
炭水化物 254.5g 食塩相当量 8.3g



17

木

- 朝 ○野菜つみれ○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○鰯の塩焼き
- 昼 ○親子煮○かぶとカニカマの和風煮○なすの
お浸し○汁物○ご飯○りんごピチケーキ
- 夕 ○豚の角煮○ふろふき大根○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,690kcal たんぱく質 60.2g 脂質 49.8g
炭水化物 245.1g 食塩相当量 8.7g



18

金

- 朝 ○温奴○田舎煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
○赤魚の塩焼き
- 昼 ○豚バラ焼肉○カリフラワーのおかか和え○野菜
ちぎり天○汁物○ご飯○しっとり焼(こしあん)
- 夕 ○チキンステーキ○グラタン○汁物○ご飯
○メロン

熱量 1,612kcal たんぱく質 58.2g 脂質 41.4g
炭水化物 244.6g 食塩相当量 8.3g



19

土

- 朝 ○牛しぐれ煮○南瓜のそぼろ煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○赤魚の西京焼き○高野豆腐の玉子とじ
○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○大豆のコンソメ煮
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,419kcal たんぱく質 53.6g 脂質 27.5g
炭水化物 231.3g 食塩相当量 7.0g



20

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○野菜のマリネ
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○さつま芋の彩り煮
○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○肉豆腐○オクラのごま和え(アマニ入)
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,695kcal たんぱく質 46.6g 脂質 51.7g
炭水化物 255.2g 食塩相当量 10.6g

新
メニュー

今月の『より美味しい、より食べやすく』

20日
昼食

鶏唐揚げの みぞれかけ



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

月

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○あぶら揚げとせんまい煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○かぶと柚子のつみれあんかけ煮
- 昼 ○アジの塩焼き○ごぼうのうま煮○春菊としめじ
のお浸し○汁物○鶏飯○メープルピチケーキ
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○レンコンの南部煮
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,607kcal たんぱく質 61.5g 脂質 37.5g
炭水化物 245.9g 食塩相当量 8.6g



22

火

- 朝 ○目玉焼き○ほうれん草とツナの和え物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
昼 ○味噌ラーメン○えびと竹の子の玉子とじ
○青菜とカニカマのお浸し○りんご
夕 ○おでん○レバー和風煮込み○汁物○ご飯
○キャベツの酢の物

熱量 1,259kcal たんぱく質 55.1g 脂質 19.6g
炭水化物 205.5g 食塩相当量 12.2g



改良 メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

22日
夕食

おでん

ご要望にお応えし、
だしのきいたつゆに、
定番5種類の具材で
ボリュームアップしました。

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。

23

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○じゃがバター
○汁物○パン○カフェオーレ○マカロニサラダ
昼 ○ブリの照り煮○長芋とワカメのごま酢和え
○大根の旨煮○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
夕 ○豚肉の味噌焼き○きのこの白和え○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,794kcal たんぱく質 58.7g 脂質 55.9g
炭水化物 255.7g 食塩相当量 8.9g



24

木

- 朝 ○がんもの含め煮○切昆布大豆○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚の塩焼き
昼 ○アンサンブルエッグ○かに風味サラダ○かぼちゃの
洋風煮○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
夕 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○ほうれん草干し
エビ和え○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,421kcal たんぱく質 50.0g 脂質 27.5g
炭水化物 236.0g 食塩相当量 7.5g



25

金

- 朝 ○とろろ○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト○いんげんのごま和え(アマニ入)
昼 ○ししやもフライ盛合せ○南瓜煮○白菜漬
○汁物○ご飯○プリン
夕 ○牛すき煮○カリフラワーの和風マリネ
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,543kcal たんぱく質 41.7g 脂質 35.3g
炭水化物 255.4g 食塩相当量 8.9g



26

土

- 朝 ○温泉卵○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
昼 ○炊き合わせ○豚挽肉とキャベツのカレー炒め
○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯○ミニたい焼き
夕 ○カレイの煮付け○厚揚げの海老あんかけ
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,332kcal たんぱく質 51.3g 脂質 19.2g
炭水化物 228.5g 食塩相当量 6.7g



27

日

- 朝 ○ポークビーンズ○キャベツとベーコンのチャン
プルー○汁物○パン○乳飲料○レンコンサラダ
昼 ○照り焼きチキン○田舎煮○アスパラと大根の
さっぱり和え○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
夕 ○かに玉○春雨サラダ○汁物○ご飯
○パイナップル

熱量 1,613kcal たんぱく質 45.7g 脂質 42.6g
炭水化物 255.0g 食塩相当量 10.9g



28

月

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○かに大根
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚の塩焼き
昼 ○温麺○こんにゃくと牛肉の煮物
○ほうれん草の白和え○ぶどうゼリー
夕 ○サワラの西京焼き○オクラと枝豆の彩り和え
○汁物○ご飯○かぶと柚子のつみれあんかけ煮

熱量 1,201kcal たんぱく質 48.5g 脂質 19.4g
炭水化物 172.9g 食塩相当量 10.0g



