

「おいしい」という笑顔のために 

2022

3月
弥生

第190号

II

今月の献立



今月の季節御膳

桃の節句

今月のご当地メニュー

〈群馬県〉

山菜釜めし風

今月の表紙



池田 邦夫 さま

そんぼの家S 東墨田
(東京都墨田区東墨田)



SOMPOケアフーズ

1
火

- 朝 ○野菜つみれ○大根のゆず味噌煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○大豆のじゃこ煮○青菜とカニカマ
のお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○ポーグソテー○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,579kcal たんぱく質 61.7g 脂質 36.0g
炭水化物 244.9g 食塩相当量 9.1g



4
金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯○ヨーグルト○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○醤油ラーメン○エビシューマイ
○ほうれん草のお浸し○アロエシロップ漬け
- 夕 ○サバの照り焼き○かぶとカニカマの和風煮
○汁物○ご飯○ほっこり煮合わせ

熱量 1,508kcal たんぱく質 53.4g 脂質 41.6g
炭水化物 220.6g 食塩相当量 10.9g



2
水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○スクランブルエッグ
○汁物○パン○カフェオーレ○ベーコンポテト
- 昼 ○とんかつ○きのこの白和え○浅漬け○汁物
○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○赤魚の塩焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん
○汁物○若菜ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,573kcal たんぱく質 50.1g 脂質 38.1g
炭水化物 251.4g 食塩相当量 10.2g



5
土

- 朝 ○えびと竹の子の玉子とじ○切干大根とワカメ
の煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○ハヤシライス○ツナサラダ○りんご
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○ブロッコリーのごま和え
(アマニ入)○汁物○ご飯○彩り紅あずま

熱量 1,680kcal たんぱく質 54.3g 脂質 45.5g
炭水化物 256.2g 食塩相当量 7.7g



3
木



春らしい桃の節句のお膳を
ぜひお楽しみください。

桃の節句

今月の
季節
御膳

4種の握り寿司、細巻、ひなあられをイメージした三色豆、桃の節句に欠かせない蛤のお吸い物を提供します。蛤は対になっている貝殻だけがぴったりと合うことから、夫婦仲良く一人の人と添い遂げるという縁起物です。

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのおかか煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○骨まで食べる鰯の干物
- 昼 ○握り寿司○豚肉とゆりねの玉子とじ○三色豆
○蛤のお吸い物○桜餅
- 夕 ○肉じゃが○オクラとひじきの柚子風味○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,453kcal
たんぱく質 54.8g
脂質 32.6g
炭水化物 225.3g
食塩相当量 10.3g



6
日

- 朝 ○ウイナー玉子巻○ジャーマンポテト○汁物
○パン○乳飲料○キャベツのコンソメ煮
- 昼 ○海鮮散らし寿司○ひめ高野煮
○なすのお浸し○汁物○プチシュー
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○きゅうりの酢の物
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,468kcal たんぱく質 46.7g 脂質 37.3g
炭水化物 230.3g 食塩相当量 10.9g



7
月

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○じゃが芋クリーム煮
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○サワラの西京焼き○根菜の海老そぼろあん
○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,401kcal たんぱく質 49.1g 脂質 27.0g
炭水化物 230.5g 食塩相当量 6.9g



8

火

- 朝 ○とろろ○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○豚の生姜焼き○さつま芋の彩り煮○マカロニ
サラダ○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○おでん○ほうれん草とツナの和え物
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,511kcal たんぱく質 47.2g 脂質 33.3g
炭水化物 249.0g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

12

土

- 朝 ○かに大根○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○ミートソースパゲティ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○レンコンサラダ○野菜と果実のジュース(紫)○ショコラプチケーキ
- 夕 ○豚じゃが○揚げなすのポン酢かけ○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,390kcal たんぱく質 38.1g 脂質 20.9g
炭水化物 221.6g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

9

水

- 朝 ○目玉焼き○野菜のトマト煮○汁物○パン
○カフェオーレ○コールスロー
- 昼 ○サバの煮付け○キャベツの酢の物○レンコン
の南部煮○汁物○ご飯○グレーゼリー
- 夕 ○チキン南蛮○大根のそぼろ煮○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,714kcal たんぱく質 51.7g 脂質 54.2g
炭水化物 246.2g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

13

日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○マカロニナポリタン風
○汁物○パン○乳飲料○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○かに玉○もやしのナムル○野菜の中華煮
○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(ずんだ)
- 夕 ○カレーの煮付け○もずく○汁物○ご飯
○ぶどう

熱量 1,462kcal たんぱく質 46.1g 脂質 28.9g
炭水化物 222.0g 食塩相当量 10.5g



昼食



夕食

10

木

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○さつま芋昆布煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○かつ丼○じゃが芋煮○ほうれん草の白和え
○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○豚バラ焼肉○クワイとワカメの酢の物
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,649kcal たんぱく質 46.9g 脂質 42.5g
炭水化物 261.5g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

14

月

- 朝 ○豆腐つくね団子○小松菜のお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○こんにゃくと牛肉の煮物
- 昼 ○刺身盛り合わせ○豚肉と菜の花のゴマ煮
○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○照り焼きチキン○ごま豆腐○汁物○ご飯
○りんご

熱量 1,386kcal たんぱく質 54.3g 脂質 25.3g
炭水化物 226.7g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

11

金

- 朝 ○温泉卵○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯
○ヨーグルト○かぶと柚子のつみれあんかけ煮
- 昼 ○アジフライ○南瓜煮○白菜漬○汁物
○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○牛すき煮○ほうれん草干しエビ和え
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,618kcal たんぱく質 51.9g 脂質 38.0g
炭水化物 257.6g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食



15

火

今月のご当地
メニュー

群馬県

昼食



さまざまな具材がのった
やさしい味のお弁当です。

山菜釜めし風

峠の釜めしで有名なおぎのやは「あたたかくて、家庭的な楽しいお弁当が求められている」という想いで始まったそうです。その峠の釜めしを参考に旬の山菜を使ったメニューを開発しました。

- 朝** ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○南瓜のそぼろ煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼** ○山菜釜めし風○豆腐と白菜の煮浸し
○彩りピクルス○汁物○プチシュー
- 夕** ○サケの塩焼き○オクラとひじきの柚子風味
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

夕食



熱量 1,269kcal
たんぱく質 47.8g
脂質 15.8g
炭水化物 225.7g
食塩相当量 7.6g

16

水

- 朝** ○チーズオムレツ○ほうれん草とツナの和え物
○汁物○パン○カフェオーレ○レンコンサラダ
- 昼** ○コロッケ盛り合せ○里芋の含め煮
○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕** ○鶏肉と大根の煮物○キャベツとヤングコーン炒め○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,721kcal たんぱく質 42.0g 脂質 51.7g
炭水化物 266.5g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



17

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** ○アジの照り焼き○ツナとキャベツの炒め煮○野菜のマリネ○汁物○きのこご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕** ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,455kcal たんぱく質 53.2g 脂質 28.3g
炭水化物 237.4g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



18

金

- 朝** ○がんもの含め煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト○サワラの塩焼き
- 昼** ○鶏のあぶり焼き○小松菜の彩り和え○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕** ○牛バラ焼肉炒め○いんげんのごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,575kcal たんぱく質 58.5g 脂質 39.3g
炭水化物 236.1g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



19

土

- 朝** ○根菜の海老そばろあん○人参と玉子の炒め物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼** ○焼きそば○野菜ちぎり天
○ほうれん草ナムル○汁物○プリン
- 夕** ○和風みぞれハンバーグ○なすの田舎煮
○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,443kcal たんぱく質 49.3g 脂質 41.0g
炭水化物 213.2g 食塩相当量 10.2g

昼食



夕食



20

日

- 朝** ○鶏肉のミルク煮○じゃが芋ベーコン炒め
○汁物○パン○乳飲料○ポークビーンズ
- 昼** ○サバの塩焼き○レバー和風煮込み○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕** ○貝たくさん豚汁○厚焼き玉子○菜の花のごま和え(アマニ入)○十穀ご飯○りんご

熱量 1,720kcal たんぱく質 61.0g 脂質 59.3g
炭水化物 228.9g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



21

月

- 朝** ○とろろ○いか大根○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サンマの蒲焼
- 昼** ○助六寿司○茶碗蒸し○金平ポテト○汁物
○おはぎ(つぶあん)
- 夕** ○クワイ入り肉団子○きのこの白和え○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,528kcal たんぱく質 47.6g 脂質 28.1g
炭水化物 265.4g 食塩相当量 10.5g

昼食



夕食



22

火

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○切干大根煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○アンサンブルエッグ○キャベツと蒸し鶏のサラダ○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○肉豆腐○さゆりの酢の物○汁物○ご飯
○メロン

熱量 1,420kcal たんぱく質 48.1g 脂質 26.0g
炭水化物 240.1g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

26

土

- 朝 ○目玉焼き○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○かぶと柚子のつみれあんかけ煮
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○青菜とカニカマのお浸し
○じゃが芋煮○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○サワラの西京焼き○大根の旨煮○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,556kcal たんぱく質 54.4g 脂質 29.9g
炭水化物 260.9g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

23

水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○じゃがバター○汁物
○パン○カフェオーレ○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○海鮮フライ○かぶとカニカマの和風煮
○おみ漬け○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○親子煮○クワイとワカメの酢の物○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,760kcal たんぱく質 52.6g 脂質 48.4g
炭水化物 281.9g 食塩相当量 10.5g



昼食



夕食

27

日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○ポークビーンズ
○汁物○パン○乳酸飲料○ごぼうサラダ
- 昼 ○えび散らし寿司○ひめ高野煮
○さつま芋甘辛煮○汁物○プチシュー
- 夕 ○チキンステーキ○豚肉のさっと煮○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,562kcal たんぱく質 48.8g 脂質 46.4g
炭水化物 230.8g 食塩相当量 10.7g



昼食



夕食

24

木

- 朝 ○温泉卵○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○めばるの山椒醤油焼き
- 昼 ○カレーライス○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物
○ご飯○ほうれん草ナムル

熱量 1,522kcal たんぱく質 49.3g 脂質 40.3g
炭水化物 230.4g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

28

月

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○豚の生姜焼き○アスパラと大根のさっぱり和え○里芋の
含め煮○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○ハンバーグ○南瓜サラダ○汁物○ご飯
○りんご

熱量 1,700kcal たんぱく質 55.8g 脂質 58.4g
炭水化物 224.2g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

25

金

- 朝 ○温奴○切干大根とワカメの煮物○汁物
○ご飯○ヨーグルト○鱈の塩焼き
- 昼 ○きつねうどん○ちくわの磯辺天ぷら○オクラ
とひじきの柚子風味○さくらんぼゼリー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○白菜の土佐酢和え
○汁物○ご飯○田舎煮

熱量 1,525kcal たんぱく質 59.9g 脂質 36.6g
炭水化物 232.3g 食塩相当量 10.6g



昼食



夕食

29

火

- 朝 ○なすのおかか煮○切昆布大豆○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○牛丼○豆腐と白菜の煮浸し○人参とワカメの
ごま酢和え○汁物○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○酢豚○キャベツとベーコンのチャンプル
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,627kcal たんぱく質 51.5g 脂質 42.7g
炭水化物 248.5g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

30
水

- 朝 ○野菜のトマト煮○マカロニサラダ○汁物
○パン○カフェオーレ○スクランブルエッグ
- 昼 ○炊き合わせ○小松菜と人参のごま和え
○大根の甘辛煮○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○サバの照り焼き○オクラと枝豆の彩り和え
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,557kcal たんぱく質 45.4g 脂質 45.7g
炭水化物 234.4g 食塩相当量 8.1g



31
木

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○五目豆腐揚○野菜
のマリネ○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○いわし煮付け○きゅうりの酢の物○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,379kcal たんぱく質 46.1g 脂質 19.4g
炭水化物 240.5g 食塩相当量 7.8g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

30日
昼食

小松菜と人参の
ごま和え



アクが少なく食べやすい小松菜。
骨の材料となるカルシウムの
含有量は、野菜の中で
トップクラスです。
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。