

「おいしい」という笑顔のために 

2022

4月
卯月

第191号

I

今月の献立



今月の季節御膳

花見御膳

今月のご当地メニュー

〈岐阜県〉飛騨牛コロッケ

今月の表紙

滝野 恵美子さま

そんぼの家S 新瑞東
(愛知県名古屋市瑞穂区)

1
金

- 朝 ○野菜つみれ○じゃが芋味噌煮○汁物
○ご飯○乳飲料○骨まで食べる鰯の干物
- 昼 ○鶏の唐揚げ○ほうれん草干しエビ和え
○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○肉豆腐○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯
○メロン

熱量 1,841kcal たんぱく質 57.3g 脂質 60.3g
炭水化物 258.0g 食塩相当量 10.5g



4
月

- 朝 ○野菜の五目煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○チーズインハンバーグ○じゃが芋クリーム煮
○キャベツと蒸し鶏のサラダ○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○刺身盛り合わせ○ほっこり煮合わせ○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,525kcal たんぱく質 56.2g 脂質 29.9g
炭水化物 245.4g 食塩相当量 8.0g



2
土



お花見の季節にぴったりの御膳です。

花見御膳

今月の
季節御膳

さくら寿司には、桜の花びらと葉をご飯に混ぜ込み、サーモンをトッピングしました。春が香る桜色の散らし寿司です。小鉢には菜の花を、汁物には花麩を入れて春らしさを詰め込みました。

- 朝 ○がんもの含め煮○なすのお浸し○汁物○ご飯
○乳飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○花見御膳○茶碗蒸し○菜の花と湯葉の煮浸し
○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○鶏肉のミルク煮
○汁物○ご飯○ぶどう



熱量 1,476kcal
たんぱく質 55.3g
脂質 25.8g
炭水化物 247.7g
食塩相当量 9.2g

5
火

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○ごぼうのうま煮
○汁物○ご飯○乳飲料○スzezウダラの煮付け
- 昼 ○ビーフカレー○サラダ○りんご
- 夕 ○照り焼きチキン○小松菜のおかか和え○汁物
○ご飯○かぶと柚子のつみれあんかけ煮

熱量 1,506kcal たんぱく質 50.8g 脂質 29.1g
炭水化物 254.7g 食塩相当量 10.2g



6
水

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー○人参と玉子の炒め物○汁物○パン○乳飲料○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○豚じゃが○白菜と貝の煮浸し○彩りピクルス
○汁物○ご飯○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○サバの煮付け○オクラの梅肉和え○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,667kcal たんぱく質 49.3g 脂質 46.0g
炭水化物 229.6g 食塩相当量 8.6g



3
日

- 朝 ○ベーコンポテト○コールスロー○汁物
○パン○乳飲料○ミートボールナポリタン
- 昼 ○穴子丼○ブロッコリーのお浸し○レンコンの南部煮○汁物○メープルプチケーキ
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,641kcal たんぱく質 50.5g 脂質 44.5g
炭水化物 252.4g 食塩相当量 9.6g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

6日 夕食

19日 夕食

オクラの梅肉和え



オクラの緑色と梅肉の梅色が、彩りよく、さっぱりといただける一品です。

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。

7
木

- 朝 ○四目厚焼き玉子○根菜の海老そばろあん
○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○アジの塩焼き○豆ひじき○春菊としめじのお浸し○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○豚バラ焼肉○野菜のマリネ○汁物○ご飯
○パイナップル

熱量 1,556kcal たんぱく質 61.0g 脂質 39.9g
炭水化物 231.0g 食塩相当量 8.8g



11
月

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○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 ○豚肉の味噌焼き○田舎煮○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○かに玉○しゅうまい○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,590kcal たんぱく質 55.7g 脂質 33.4g
炭水化物 257.0g 食塩相当量 11.1g



8
金

- 朝 ○とろろ○大豆の五目煮○汁物○ご飯
○乳飲料○鱈の塩焼き
- 昼 ○かき揚げそば○南瓜のそばろ煮
○ほうれん草の白和え○みかんシロップ漬け
- 夕 ○おでん○青菜とカニカマのお浸し○汁物
○ご飯○金平ポテト

熱量 1,422kcal たんぱく質 54.9g 脂質 20.2g
炭水化物 250.5g 食塩相当量 11.3g



改良メニュー 今月の『より美味しく、より食べやすく』

11日 昼食 **豚肉の味噌焼き**

ご要望にお応えし、厚みのある豚肉を使用し、風味豊かな白味噌ダレで焼きました。

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。

9
土

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○さつま芋の彩り煮
○汁物○ご飯○乳飲料○めばるの山椒醤油焼き
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○きのこ湯揚げの甘辛炒め○いんげんのごま和え(アマニ入)○汁物○菜めし○コーヒゼリー
- 夕 ○サケの塩焼き○牛蒡と蓮根のそばろあん
○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,458kcal たんぱく質 56.1g 脂質 27.4g
炭水化物 238.8g 食塩相当量 7.8g



12
火

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○ブロッコリーのごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○乳飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○れんこんと昆布の煮物○白菜漬○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○金平ごぼう○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,516kcal たんぱく質 45.7g 脂質 34.5g
炭水化物 247.9g 食塩相当量 7.9g



10
日

- 朝 ○キャベツとベーコンのチャンプル○マカロニナポリタン風○汁物○パン○乳飲料○レンコンサラダ
- 昼 ○サワラの西京焼き○カリフラワーの和風マリネ○切干大根煮○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○なすの田舎煮
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,449kcal たんぱく質 43.0g 脂質 37.1g
炭水化物 228.8g 食塩相当量 8.6g



13
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○スパゲティサラダ
- 昼 ○穴子散らし寿司○豆腐と白菜の煮浸し
○彩り紅あずま○汁物○ミニたい焼き
- 夕 ○サバの味噌煮○きゅうりの酢の物○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,609kcal たんぱく質 47.4g 脂質 42.1g
炭水化物 256.3g 食塩相当量 9.6g



14

木

- 朝 ○豚バラねぎ塩炒め○大根の旨煮○汁物
○ご飯○乳飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○カレーうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○きのこの白和え○さくらんぼゼリー
- 夕 ○チキンステーキ○南瓜サラダ○汁物
○ご飯○キャベツとヤングコーン炒め

熱量 1,495kcal たんぱく質 46.1g 脂質 37.0g
炭水化物 233.0g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



15

金

- 朝 ○目玉焼き○ちくわと昆布の煮物○汁物○ご飯
○乳飲料○絹揚げとオクラのそぼろあん
- 昼 ○ブリの照り煮○里芋の含め煮
○三杯酢和え○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○貝たくさん豚汁○レバー和風煮込み○菜の花の
ごま和え(アマニ入)○辛子めんたいご飯○ぶどう

熱量 1,584kcal たんぱく質 56.4g 脂質 36.9g
炭水化物 249.7g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



16

土

- 朝 ○野菜つみれ○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○南瓜煮○ほうれん草
とツナの和え物○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 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 1,588kcal たんぱく質 55.0g 脂質 33.0g
炭水化物 259.4g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



17

日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○大豆のコンソメ煮
○汁物○パン○乳飲料○トマトペンネ
- 昼 ○豚の生姜焼き○ごぼうサラダ○筍の土佐煮
○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○いわしのみぞれ煮○いかと里芋の煮物
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,633kcal たんぱく質 49.6g 脂質 58.2g
炭水化物 218.7g 食塩相当量 8.1g

昼食



夕食



18

月

昼食



今月のご当地
メニュー

岐阜県

こだわりの食材で作った、
揚げたてコロッケです。

飛騨牛コロッケ

国産じゃが芋と、緑豊かな飛騨で丹念に育った飛騨牛との
出逢いが見事なハーモニーを奏でました。飛騨牛コロッケ
は岐阜県の名物の1つで、食べ歩きや、お土産にも喜ばれ
ているそうです。

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○なすのお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○岐阜県 飛騨牛コロッケ○ほうれん草干しエビ
和え○浅漬け○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○グラタン○汁物○ご飯
○白桃のコンポート



熱量 1,638kcal
たんぱく質 49.7g
脂質 38.5g
炭水化物 263.7g
食塩相当量 8.7g

19

火

- 朝 ○四目厚焼き玉子○大根の甘辛煮○汁物
○ご飯○乳飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○ねぎとろ丼○小松菜と人参のごま和え
○ひめ高野煮○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○オクラの梅肉和え
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,489kcal たんぱく質 54.4g 脂質 31.8g
炭水化物 239.5g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



20

水

- 朝 ○ウインナー玉子巻○鶏肉のミルク煮
○汁物○パン○乳飲料○粉ふき芋
- 昼 ○山菜そば○牛しぐれ煮○小松菜のお浸し
○アロエシロップ漬け
- 夕 ○豚キムチ○ひじき生姜風味和え○汁物
○ご飯○かぶと柚子のつみれあんかけ煮

熱量 1,547kcal たんぱく質 52.0g 脂質 43.3g
炭水化物 236.8g 食塩相当量 13.0g

昼食



夕食



21

木

- 朝 ○とろろ○ツナとキャベツの炒め煮○汁物
○ご飯○乳飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○さつま芋の彩り煮○いんげんのごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○カレーの煮付け○根菜の海老そばろあん
○汁物○筍ご飯○ぶどう

熱量 1,576kcal たんぱく質 60.9g 脂質 35.5g
炭水化物 242.7g 食塩相当量 9.3g

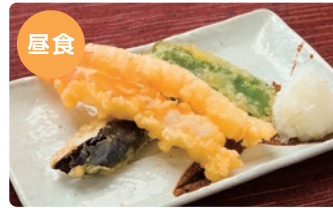


25

月

- 朝 ○だし奴○かに大根○汁物○ご飯○乳飲料
○イワシの梅煮
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○白菜の土佐酢和え
○ふきの煮物○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○オクラのしらす和え
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,698kcal たんぱく質 54.4g 脂質 49.3g
炭水化物 248.5g 食塩相当量 9.1g



22

金

- 朝 ○温泉卵○なすのおかか煮○汁物○ご飯
○乳飲料○めばるの山椒醤油焼き
- 昼 ○炒飯○エビシューマイ○ほうれん草ナムル
○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○青菜とカニカマ
のお浸し○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,518kcal たんぱく質 50.5g 脂質 31.8g
炭水化物 247.0g 食塩相当量 8.2g



26

火

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○じゃが芋味噌煮
○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○炊き合わせ○カリフラワーの和風マリネ○豚肉
と菜の花のゴマ煮○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○サケの塩焼き○ほうれん草とツナの和え物
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,327kcal たんぱく質 50.9g 脂質 16.9g
炭水化物 233.9g 食塩相当量 8.6g



23

土

- 朝 ○野菜の五目煮○豚肉のさっと煮○汁物
○ご飯○乳飲料○鱈の塩焼き
- 昼 ○えび散らし寿司○白菜の煮浸し○菜の花と
湯葉の煮浸し○汁物○メープルプucheケーキ
- 夕 ○肉豆腐○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯
○りんご

熱量 1,476kcal たんぱく質 52.3g 脂質 27.3g
炭水化物 246.8g 食塩相当量 10.3g



27

水

- 朝 ○ポークビーンズ○キャベツとベーコンの蒸し物
○汁物○パン○乳飲料○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○カレーライス○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○チキン南蛮○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯○かぶと柚子のつみれあんかけ煮

熱量 1,821kcal たんぱく質 52.1g 脂質 61.0g
炭水化物 258.9g 食塩相当量 11.4g



24

日

- 朝 ○目玉焼き○キャベツとヤングコーン炒め
○汁物○パン○乳飲料○野菜のトマト煮
- 昼 ○牛丼○ほうれん草の白和え○じゃが芋煮
○汁物○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○クワイ入り肉団子○春菊としめじのお浸し
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,738kcal たんぱく質 50.2g 脂質 51.2g
炭水化物 260.6g 食塩相当量 10.4g



28

木

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○刺身盛り合わせ○かぶとカニカマの和風煮
○金平ごぼう○汁物○ご飯○プcheシュー
- 夕 ○肉じゃが○小松菜と人参のごま和え
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,519kcal たんぱく質 52.2g 脂質 34.5g
炭水化物 241.5g 食塩相当量 7.9g



29
金

- 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○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○ナポリタン○ツナサラダ○じゃがバター○野菜と
果実のジュース(紫)○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○赤魚の西京焼き○ほうれん草干しエビ和え
○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,511kcal たんぱく質 51.9g 脂質 37.2g
炭水化物 236.3g 食塩相当量 9.9g



30
土

- 朝 ○豚肉のさつと煮○南瓜煮○汁物○ご飯
○乳飲料○納豆
- 昼 ○サバの照り焼き○豆腐と白菜の煮浸し○長芋と
ワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○グレーゼリー
- 夕 ○チンジャオロース○大根とカニの中華煮
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,516kcal たんぱく質 52.7g 脂質 34.1g
炭水化物 240.5g 食塩相当量 7.2g

