

「おいしい」という笑顔のために 

2022

4月
卯月

第191号

II

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○ヨーグルト○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 1,805kcal たんぱく質 56.5g 脂質 59.7g
炭水化物 251.2g 食塩相当量 10.2g



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○乳酸菌飲料○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 1,458kcal たんぱく質 53.2g 脂質 27.5g
炭水化物 237.3g 食塩相当量 7.6g



2

土

昼食



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
○乳酸菌飲料○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

夕食



熱量 1,409kcal
たんぱく質 52.3g
脂質 23.4g
炭水化物 239.6g
食塩相当量 8.8g

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○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 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 1,439kcal たんぱく質 47.8g 脂質 26.7g
炭水化物 246.6g 食塩相当量 9.8g



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○カフェオーレ○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 1,679kcal たんぱく質 47.3g 脂質 44.6g
炭水化物 237.6g 食塩相当量 8.4g



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○乳酸菌飲料○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 1,489kcal たんぱく質 58.0g 脂質 37.5g
炭水化物 222.9g 食塩相当量 8.4g



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○乳酸菌飲料○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 1,523kcal たんぱく質 52.7g 脂質 31.0g
炭水化物 248.9g 食塩相当量 10.7g



8
金

- 朝 ○とろろ○大豆の五目煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト○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 1,386kcal たんぱく質 54.1g 脂質 19.6g
炭水化物 243.7g 食塩相当量 11.0g



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○乳酸菌飲料○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 1,391kcal たんぱく質 53.1g 脂質 25.0g
炭水化物 230.7g 食塩相当量 7.4g



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○乳酸菌飲料○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 1,449kcal たんぱく質 42.7g 脂質 32.1g
炭水化物 239.8g 食塩相当量 7.5g



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○カフェオーレ○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 1,621kcal たんぱく質 45.4g 脂質 40.7g
炭水化物 264.3g 食塩相当量 9.4g



14

木

- 朝 ○豚バラねぎ塩炒め○大根の旨煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,428kcal たんぱく質 43.1g 脂質 34.6g
炭水化物 224.9g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



15

金

- 朝 ○目玉焼き○ちくわと昆布の煮物○汁物○ご飯
○ヨーグルト○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 1,548kcal たんぱく質 55.6g 脂質 36.3g
炭水化物 242.9g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



16

土

- 朝 ○野菜つみれ○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○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 1,521kcal たんぱく質 52.0g 脂質 30.6g
炭水化物 251.3g 食塩相当量 8.0g

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○乳酸菌飲料○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 1,571kcal
たんぱく質 46.7g
脂質 36.1g
炭水化物 255.6g
食塩相当量 8.3g

19

火

- 朝 ○四目厚焼き玉子○大根の甘辛煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,422kcal たんぱく質 51.4g 脂質 29.4g
炭水化物 231.4g 食塩相当量 9.1g

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○カフェオーレ○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 1,559kcal たんぱく質 50.0g 脂質 41.9g
炭水化物 244.8g 食塩相当量 12.8g

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○乳酸菌飲料○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 ○カレイの煮付け○根菜の海老そばろあん
○汁物○筍ご飯○ぶどう

熱量 1,509kcal たんぱく質 57.9g 脂質 33.1g
炭水化物 234.6g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

25

月

- 朝 ○だし奴○かに大根○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○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 1,631kcal たんぱく質 51.4g 脂質 46.9g
炭水化物 240.4g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

22

金

- 朝 ○温泉卵○なすのおかか煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト○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 1,482kcal たんぱく質 49.7g 脂質 31.2g
炭水化物 240.2g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

26

火

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○じゃが芋味噌煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,260kcal たんぱく質 47.9g 脂質 14.5g
炭水化物 225.8g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

23

土

- 朝 ○野菜の五目煮○豚肉のさっと煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,409kcal たんぱく質 49.3g 脂質 24.9g
炭水化物 238.7g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

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○カフェオーレ○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 1,833kcal たんぱく質 50.1g 脂質 59.6g
炭水化物 266.9g 食塩相当量 11.2g



昼食



夕食

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



昼食



夕食

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○乳酸菌飲料○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 1,452kcal たんぱく質 49.2g 脂質 32.1g
炭水化物 233.4g 食塩相当量 7.5g



昼食



夕食

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○ヨーグルト○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 1,475kcal たんぱく質 51.1g 脂質 36.6g
炭水化物 229.5g 食塩相当量 9.6g



30
土

- 朝 ○豚肉のさっと煮○南瓜煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○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 1,449kcal たんぱく質 49.7g 脂質 31.7g
炭水化物 232.4g 食塩相当量 6.8g

