

「おいしい」という笑顔のために 

今月の献立

2022

5月
皐月

第192号

II

今月の季節御膳

端午の節句御膳

今月のご当地メニュー

〈高知県〉 かつおフライ

今月の表紙

ご入居者様・
職員一同

そんぽの家 浜松
(静岡県浜松市東区)

1

日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○キャベツと蒸し鶏のサラダ○汁物○パン○乳飲料○トマトペンネ
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○じゃが芋煮○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○赤魚の塩焼き○ひめ高野煮○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,634kcal たんぱく質 53.0g 脂質 40.2g
炭水化物 232.1g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

2

月

- 朝 ○牛しぐれ煮○なすのお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○肉うどん○れんこんと昆布の煮物○菜の花と湯葉の煮浸し○アロエシロップ漬け
- 夕 ○照り焼きチキン○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○金平ポテト

熱量 1,815kcal たんぱく質 57.5g 脂質 32.3g
炭水化物 317.0g 食塩相当量 14.1g



昼食



夕食

3

火

- 朝 ○温泉卵○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サーモン西京焼き
- 昼 ○チーズインハンバーグ○ごぼうサラダ○キャベツのコンソメ煮○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○アジの照り焼き○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,588kcal たんぱく質 58.2g 脂質 40.0g
炭水化物 236.3g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

4

水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ベーコンエッグ○汁物○パン○カフェオーレ○南瓜サラダ
- 昼 ○豚じゃが○白菜の土佐酢和え○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○サバの塩焼き○いかと里芋の煮物○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,744kcal たんぱく質 50.1g 脂質 53.7g
炭水化物 259.6g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

5

木

昼食



今月の

季節御膳

5月、旬を迎える食材を使用した御膳をご用意しました。

端午の節句御膳

3月~5月のかつおは初鯨とよばれ、締まった赤身はさっぱりしているので、玉ねぎと生姜の薬味で食べるたたきがよく合います。若竹煮のタケノコとワカメは「春先の出会い物」といわれ、相性ばつぐんです。

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○かに大根○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○かつおのたたき漬け○野菜の酢味噌和え○若竹煮○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○春菊としめじのお浸し○汁物○ご飯○マンゴー



夕食

熱量 1,418kcal
たんぱく質 58.2g
脂質 22.4g
炭水化物 239.2g
食塩相当量 9.3g

6

金

- 朝 ○とろろ○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○ヨーグルト○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○コロケ盛り合せ○かぶとカニカマの和風煮○大根の赤しそ漬け○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,695kcal たんぱく質 44.1g 脂質 43.5g
炭水化物 274.6g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

7

土

- 朝 ○だし奴○キャベツとベーコンの蒸し物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○親子煮○ほうれん草の白和え○南瓜煮○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○刺身盛り合わせ○里芋の含め煮○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,448kcal たんぱく質 62.7g 脂質 24.4g
炭水化物 243.0g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

8

日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○ジャーマンポテト
○汁物○パン○乳飲料○チーズオムレツ
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し
○さつま芋甘辛煮○汁物○プチシュー
- 夕 ○鶏肉の利休煮○金平ごぼう○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,499kcal たんぱく質 47.3g 脂質 37.4g
炭水化物 235.0g 食塩相当量 10.1g



12

木

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○海鮮フライ○さつま芋の彩り煮○白菜漬
○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○キャベツとヤングコーン
炒め○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,601kcal たんぱく質 52.5g 脂質 36.1g
炭水化物 258.2g 食塩相当量 8.9g



9

月

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○ほうれん草干しエビ和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○ミートソーススパゲティ○ツナサラダ○じゃが芋ベーコン
炒め○野菜と果実のジュース(紫)○オレンジゼリー
- 夕 ○具たくさん豚汁○チキンカツ
○オクラの梅肉和え○若菜ご飯○メロン

熱量 1,487kcal たんぱく質 55.4g 脂質 32.7g
炭水化物 225.5g 食塩相当量 9.9g



13

金

- 朝 ○いか団子と大根の煮物○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○ヨーグルト○骨まで食べる鱈の干物
- 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(豆乳)
- 夕 ○カレーの煮付け○白菜と貝の煮浸し
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,426kcal たんぱく質 56.9g 脂質 26.8g
炭水化物 228.2g 食塩相当量 8.2g



10

火

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○じゃが芋味噌煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○かぶと柚子のみれあんかけ煮
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○ほうれん草ナムル
○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○ごぼうのうま煮
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,608kcal たんぱく質 53.6g 脂質 32.9g
炭水化物 263.9g 食塩相当量 10.5g



14

土

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○田舎煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○クワイ入り肉団子○青菜とカニカマのお浸し
○南瓜煮○汁物○ご飯○りんごプチケーキ
- 夕 ○炊き合わせ○きゅうりの酢の物○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,484kcal たんぱく質 49.3g 脂質 30.4g
炭水化物 247.2g 食塩相当量 8.6g



11

水

- 朝 ○目玉焼き○かぼちゃの洋風煮○汁物
○パン○カフェオーレ○レンコンサラダ
- 昼 ○豚丼○豆腐つくね団子○彩りピクルス
○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○サバの味噌煮○小松菜と人参のごま和え
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,617kcal たんぱく質 46.7g 脂質 51.0g
炭水化物 237.0g 食塩相当量 8.2g



15

日

- 朝 ○野菜のトマト煮○クリームパスタ○汁物
○パン○乳飲料○ごぼうサラダ
- 昼 ○赤魚の幽庵焼き○えびと竹の子の玉子とじ○キャベツ
の酢の物○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○チキン南蛮○こんにゃくと牛肉の煮物
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,662kcal たんぱく質 48.5g 脂質 50.2g
炭水化物 245.7g 食塩相当量 9.6g



16
月

- 朝 ○ひめ高野煮○なすの田舎煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○豚肉とゆりねの玉子とじ
- 昼 ○サケの塩焼き○白菜のお浸し○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物
○ご飯○ぶどう

熱量 1,300kcal たんぱく質 45.5g 脂質 21.9g
炭水化物 220.6g 食塩相当量 7.4g



19
木

- 朝 ○とろろ○大豆のじゃこ煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○かぶと柚子のつみれあんかけ煮
- 昼 ○たらのピカタ○野菜のマリネ○じゃが芋
クリーム煮○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○オクラの
梅肉和え○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,378kcal たんぱく質 44.9g 脂質 22.1g
炭水化物 242.9g 食塩相当量 7.7g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

16日 昼食 25日 夕食

白菜のお浸し



クセがなくさっぱりと
いただける白菜を、
定番料理として
ご用意しました。
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

20
金

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○あぶら揚げとぜんまい
煮○汁物○ご飯○ヨーグルト○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○牛すき煮○豚肉と菜の花のゴマ煮
○卵の花○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○サワラの西京焼き○さつま芋昆布煮
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,450kcal たんぱく質 49.9g 脂質 26.5g
炭水化物 241.2g 食塩相当量 9.4g



17
火

- 朝 ○だし奴○金平ポテト○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○山菜そば○ちくわの磯辺天ぷら○アスパラ
と大根のさっぱり和え○さくらんぼゼリー
- 夕 ○ポークソテー○カリフラワーの和風マリネ
○汁物○ご飯○ごま豆腐

熱量 1,425kcal たんぱく質 50.4g 脂質 31.6g
炭水化物 229.7g 食塩相当量 11.3g



21
土

- 朝 ○豚肉のさっと煮○豆と海藻のしそ風味
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○鱈の塩焼き
- 昼 ○海鮮散らし寿司○厚揚げの海老あんかけ
○うずら豆○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○ほうれん草と
ツナの和え物○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,408kcal たんぱく質 53.9g 脂質 23.4g
炭水化物 237.4g 食塩相当量 8.7g



18
水

- 朝 ○チーズオムレツ○南瓜サラダ○汁物○パン
○カフェオーレ○キャベツとウインナーのソテー
- 昼 ○鶏の唐揚げ○ほうれん草のお浸し
○浅漬け○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○肉じゃが○きのこの白和え○汁物○ご飯
○りんご

熱量 1,899kcal たんぱく質 48.4g 脂質 68.5g
炭水化物 264.7g 食塩相当量 10.1g



22
日

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○パン○乳飲料○トマトペンネ
- 昼 ○赤魚の煮付け○里芋の含め煮○きゅうりの
酢の物○汁物○梅しそご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○ハンバーグ○オクラのしらす和え○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,514kcal たんぱく質 50.5g 脂質 35.5g
炭水化物 239.1g 食塩相当量 9.2g



23

月

- 朝 ○牛しぐれ煮○小松菜のお浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○チキンステーキ○レンコンサラダ○マカロニナポリタン風○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○サバの照り焼き○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,564kcal たんぱく質 54.5g 脂質 38.8g
炭水化物 239.8g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

24

火

- 朝 ○田舎煮○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○そばろ丼○クワイとワカメの酢の物○豆腐と白菜の煮浸し○汁物○ミニたい焼き
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○鶏肉のミルク煮○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,442kcal たんぱく質 51.1g 脂質 25.5g
炭水化物 243.1g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

25

水

- 朝 ○ボイルウインナー○大豆のコンソメ煮○汁物○パン○カフェオーレ○じゃがバター
- 昼 ○刺身盛り合わせ○ほっこり煮合わせ○ほうれん草干しエビ和え○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○白菜のお浸し○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,507kcal たんぱく質 47.0g 脂質 35.1g
炭水化物 245.9g 食塩相当量 9.0g



昼食



夕食

26

木

- 朝 ○こんにゃくと牛肉の煮物○生湯葉○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○かぶと柚子のつみれあんかけ煮

熱量 1,487kcal たんぱく質 48.2g 脂質 31.9g
炭水化物 243.6g 食塩相当量 10.5g



昼食



夕食

27

金

今月のご当地
メニュー

高知県



昼食

食べやすいかたさ・大きさに
仕上げました。

かつおフライ

フライにすることでかつお独特の風味を軽減し、食べやすくしました。味ぼんにねぎを加えたものをかけていただくことで、さっぱりと召し上がっていただけます。

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○ひめ高野煮○汁物○ご飯○ヨーグルト○納豆
- 昼 ○高知県 かつおフライ○さつま芋甘辛煮○おみ漬け○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○餃子○キャベツとヤングコーン炒め○汁物○ご飯○マンゴー



夕食

熱量 1,638kcal
たんぱく質 50.8g
脂質 37.6g
炭水化物 265.7g
食塩相当量 8.2g

28

土

- 朝 ○目玉焼き○なすの田舎煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○焼きそば○枝豆しんじょ○春菊としめじのお浸し○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○いわしのみぞれ煮○カリフラワーの和風マリネ○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,234kcal たんぱく質 44.8g 脂質 24.8g
炭水化物 203.5g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

29

日

- 朝 ○ポークビーンズ○かに風味サラダ○汁物○パン○乳飲料○オムレツ
- 昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○れんこんと昆布の煮物○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○肉豆腐○小松菜と人参のごま和え○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,546kcal たんぱく質 46.2g 脂質 40.8g
炭水化物 240.6g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

30
月

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○豚の生姜焼き○筍の土佐煮○長芋とワカメの
ごま酢和え○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○アジの塩焼き○かぶとカニカマの和風煮
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,422kcal たんぱく質 53.6g 脂質 31.4g
炭水化物 223.2g 食塩相当量 7.5g



昼食



夕食

31
火

- 朝 ○さつまいもの彩り煮○アスパラと大根のさっぱり
和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○クリームシチュー○ヒレカツ○キャベツと蒸し
鶏のサラダ○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○酢豚○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯
○マンゴー

熱量 1,406kcal たんぱく質 45.7g 脂質 20.1g
炭水化物 251.6g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食



※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。