

「おいしい」という笑顔のために 

2022

12月

師走

第199号

II

今月の献立



今月の季節御膳

クリスマスプレート

今月のご当地メニュー

〈富山県〉

かに飯

今月の表紙



三林 治子さま

そんぽの家 交野駅前
(大阪府交野市私部)



SOMPOケアフーズ

1 木

- 朝 ○牛しぐれ煮○わかめと干えびの当座煮
○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○田舎煮○春菊としめじ
のお浸し○汁物○ご飯○ショコラブチケーキ
- 夕 ○クリームシチュー○ヒレカツ
○かに風味サラダ○ご飯○ぶどう

熱量 1,641kcal たんぱく質 56.1g 脂質 37.6g
炭水化物 235.8g 食塩相当量 8.9g



5 月

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○かぶとカニカマの和風煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べる鰯の干物
- 昼 ○かき揚げそば○じゃが芋煮
○ほうれん草の白和え○ぶどうゼリー
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○キャベツとベーコンの
チャンプル○汁物○ご飯○南瓜のそぼろ煮

熱量 1,576kcal たんぱく質 58.9g 脂質 37.6g
炭水化物 242.8g 食塩相当量 11.0g



2 金

- 朝 ○厚焼き玉子○白菜と貝の煮浸し○汁物
○ご飯○ヨーグルト○納豆
- 昼 ○炒飯○大根とカニの中華煮○ほうれん草
ナムル○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○豚じゃが○いんげんの白和え○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,577kcal たんぱく質 46.5g 脂質 32.7g
炭水化物 267.0g 食塩相当量 7.9g



6 火

- 朝 ○豚肉のさっと煮○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○ツナとキャベツの炒め煮
○豆サラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○サバの照り焼き○じゃが芋味噌煮
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,507kcal たんぱく質 51.7g 脂質 34.0g
炭水化物 237.2g 食塩相当量 7.3g



3 土

- 朝 ○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○ほうれん草干し
エビ和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○信田巻
- 昼 ○赤魚の煮付け○ふきと油揚げの煮物
○めかぶ○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○親子煮○金平ごぼう○汁物○ご飯
○パイナップル

熱量 1,319kcal たんぱく質 47.8g 脂質 21.0g
炭水化物 237.5g 食塩相当量 8.3g



7 水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ウインナー玉子巻き○汁物
○パン○カフェオーレ○ジャーマンポテト
- 昼 ○肉団子○オクラと長芋の和え物○ごぼうの
うま煮○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○貝たくさん豚汁○チキンカツ○なすの
田舎煮○辛子めんたいご飯○りんご

熱量 1,765kcal たんぱく質 51.8g 脂質 55.5g
炭水化物 256.9g 食塩相当量 9.4g



4 日

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー○スクランブル
エッグ○汁物○パン○乳飲料○ごぼうサラダ
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○ほっこり煮合わせ
○汁物○いちごブチシュー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○きゅうりの酢の物
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,559kcal たんぱく質 42.8g 脂質 52.2g
炭水化物 225.9g 食塩相当量 11.2g



8 木

- 朝 ○里芋と牛肉の旨煮○温泉卵○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○チキンステーキ○ほうれん草とコーンのバター炒め
○レンコンサラダ○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○サケの塩焼き○金平ポテト○汁物○ご飯
○ぶどう

熱量 1,615kcal たんぱく質 70.8g 脂質 36.0g
炭水化物 244.5g 食塩相当量 7.7g



9

金

昼食



大好評の「かに飯」です。

今月のご当地
メニュー

富山県

かに飯

富山県魚津市の漁港は“かに籠漁の発祥の地”でもあり、ずわいがに漁が盛んです。富山県では今でもかに籠漁が行われていて、市場には昔と変わらず新鮮なかにと、かに料理が所狭しと並んでいるそうです。

- 朝 ○豆腐つくね団子○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯○ヨーグルト○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○富山県 かに飯○いかと里芋の煮物○ごま豆腐
○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○アスパラと大根の
さっぱり和え○汁物○ご飯○マンゴー

夕食



熱量 1,414kcal
たんぱく質 53.0g
脂質 24.5g
炭水化物 235.1g
食塩相当量 9.4g

11

日

- 朝 ○オムレツ○ジャーマンポテト○汁物○パン
○乳飲料○魚肉ソーセージ炒め
- 昼 ○とんかつ○小松菜の彩り和え○浅漬け
○汁物○ご飯○グレーゼリー
- 夕 ○カレーの煮付け○山菜みぞれ和え○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,447kcal たんぱく質 48.5g 脂質 35.0g
炭水化物 226.5g 食塩相当量 8.8g

昼食



夕食



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

11日
夕食

山菜みぞれ和え



国産大根を使用。
山菜は食べやすい
かたさに仕上げ、
さっぱりとした一品に
なりました。
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。

10

土

- 朝 ○根菜の海老そぼろあん○小松菜と人参のごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○キャベツとあさりの酒蒸し風
○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○メープルプアケーキ
- 夕 ○エビチリ○なすの味噌炒め○汁物○ご飯
○パイナップル

熱量 1,593kcal たんぱく質 40.3g 脂質 48.0g
炭水化物 242.2g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食



12

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○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○えび散らし寿司○高野豆腐の含め煮
○彩り紅あずま○汁物○芋ようかん
- 夕 ○照り焼きチキン○グラタン○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,404kcal たんぱく質 46.3g 脂質 19.0g
炭水化物 252.6g 食塩相当量 8.2g

昼食



夕食



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

10日
夕食

エビチリ



香味野菜や胡麻油を使うことで、
風味豊かなエビチリに
改良しました。

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。

13

火

- 朝 ○四目厚焼き玉子○ほうれん草の白和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○ハヤシライス○たまごサラダ○りんご
- 夕 ○豚の角煮○オクラの梅肉和え○汁物
○ご飯○かぶと柚子のつみれあんかけ煮

熱量 1,860kcal たんぱく質 57.3g 脂質 68.4g
炭水化物 241.2g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



14

水

- 朝 ○ポロニアソーセージ○じゃが芋クリーム煮○汁物
○パン○カフェオーレ○キャベツのコンソメ煮
- 昼 ○炊き合わせ○大根のゆず味噌煮○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○南瓜のそぼろ煮○汁物
○きのこご飯○マンゴー

熱量 1,539kcal たんぱく質 50.4g 脂質 32.8g
炭水化物 255.3g 食塩相当量 10.2g



昼食



夕食

18

日

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○キャベツのコンソメ煮○汁物
○パン○乳飲料○ほうれん草とコーンのバター炒め
- 昼 ○豚キムチ○枝豆しんじょ○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○春菊としめじのお浸し
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,673kcal たんぱく質 50.8g 脂質 54.1g
炭水化物 238.3g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

15

木

- 朝 ○里芋と牛肉の旨煮○ちくわと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○オクラと長芋の和え物
- 昼 ○アジの塩焼き○レバー和風煮込み○白菜の煮浸し○汁物○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○豚バラ焼肉○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,460kcal たんぱく質 51.8g 脂質 35.0g
炭水化物 228.1g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

19

月

- 朝 ○かぶとカニカマの和風煮○温泉卵○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○信田巻
- 昼 ○アジフライ○大根のそぼろ煮○白菜漬
○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○チンジャオロース○なすの味噌炒め○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,461kcal たんぱく質 47.3g 脂質 35.0g
炭水化物 229.1g 食塩相当量 7.4g



昼食



夕食

16

金

- 朝 ○とろろ○高野豆腐の玉子とじ○汁物
○ご飯○ヨーグルト○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○豚丼○ふろふき大根○青菜とカニカマのお浸し○汁物○りんごプチケーキ
- 夕 ○餃子○キャベツとヤングコーン炒め○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,508kcal たんぱく質 47.1g 脂質 37.6g
炭水化物 238.9g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

20

火

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○金平ごぼう
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○きつねうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○キャベツの酢の物○レモンゼリー
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○小松菜の彩り和え
○汁物○ご飯○豚肉とゆりねの玉子とじ

熱量 1,392kcal たんぱく質 46.9g 脂質 30.2g
炭水化物 228.7g 食塩相当量 11.2g



昼食



夕食

17

土

- 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○サーモン西京焼き
- 昼 ○アンサンブルエッグ○ほうれん草とコーンのバター炒め
○野菜のマリネ○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○赤魚の西京焼き○クワイとワカメの酢の物
○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,320kcal たんぱく質 45.9g 脂質 23.1g
炭水化物 222.0g 食塩相当量 7.2g



昼食



夕食

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

20日
夕食

鶏肉と大根の煮物



味が薄いというご意見から
生姜の香りをアクセントに
仕上げました。

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。

21

水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○汁物○パン○カフェオーレ○ジャーマンポテト
- 昼 ○ビーフカレー○ローストポークのサラダ
○りんご
- 夕 ○サンマの蒲焼○いか団子と大根の煮物
○汁物○ご飯○豚肉のさっと煮

熱量 1,614kcal たんぱく質 55.4g 脂質 45.6g
炭水化物 239.3g 食塩相当量 11.1g



22

木

- 朝 ○目玉焼き○豆と海藻のしそ風味○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○根菜の海老そばろあん
- 昼 ○サバの味噌煮○南瓜煮○彩りピクルス
○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○豚の生姜焼き○揚げなすのポン酢かけ
○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,525kcal たんぱく質 44.4g 脂質 40.4g
炭水化物 241.2g 食塩相当量 7.0g



23

金

- 朝 ○豚バラねぎ塩炒め○ほうれん草の白和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○なすのおかか煮○カリ
フラワーの甘酢漬け○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,422kcal たんぱく質 44.9g 脂質 26.8g
炭水化物 239.1g 食塩相当量 7.5g



24

土

- 朝 ○とろろ○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べる鱈の干物
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○青菜とカニカマのお浸し
○里芋の含め煮○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○サワラの西京焼き○小松菜の辛子和え
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,572kcal たんぱく質 52.9g 脂質 43.1g
炭水化物 234.5g 食塩相当量 8.0g



25

日

昼食



今月の

季節
御膳

クリスマスだけの特別メニューです。

クリスマスプレート

クリスマスの特別な日に大きめのショートケーキを提供します。クリスマスカラーを食材やマットにあしらい、華やかなお膳に仕上げました。ピラフは隠し味に帆立のエキスを加え、より深みのある味わいになっています。

- 朝 ○野菜のトマト煮○ほうれん草とコーンのバター炒め
○汁物○パン○乳飲料○魚肉ソーセージ炒め
- 昼 ○クリスマスプレート○えびサラダ
○ショートケーキ○汁物
- 夕 ○肉豆腐○カリフラワーのおかか和え○汁物
○ご飯○かぶと柚子のつみれあんかけ煮



熱量 1,707kcal
たんぱく質 65.8g
脂質 54.0g
炭水化物 234.7g
食塩相当量 10.6g

26

月

- 朝 ○牛しぐれ煮○ブロッコリーのごま和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麴焼き
- 昼 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○かに大根
○生湯葉○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○赤魚の塩焼き○さつま芋の彩り煮○汁物
○十穀ご飯○りんご

熱量 1,332kcal たんぱく質 46.9g 脂質 15.4g
炭水化物 244.6g 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』

26日
昼食季節の炊き合わせ
(秋冬)

昆布とかつおの旨味を
じっくり含ませた
車ふと蓮根の煮物です。
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。

27
火

- 朝 ○かぶとカニカマの和風煮○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○にしん蒲焼○田舎煮○キャベツと昆布の和え物○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○グラタン○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,476kcal たんぱく質 48.7g 脂質 28.1g
炭水化物 250.7g 食塩相当量 8.6g



28
水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ウインナー玉子巻き○汁物○パン○カフェオーレ○レンコンサラダ
- 昼 ○穴子丼○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○カリフラワーの甘酢漬け○汁物○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○筑前煮○めかぶ○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,595kcal たんぱく質 47.8g 脂質 32.8g
炭水化物 244.9g 食塩相当量 10.3g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

27日
昼食

にしん蒲焼



身はふっくら仕上げ、軽く炙った後、特製の蒲焼きのタレと合わせました。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。

29
木

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○ほっこり煮合わせ○卵の花○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○かに玉○なすの味噌炒め○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,593kcal たんぱく質 52.8g 脂質 37.4g
炭水化物 253.8g 食塩相当量 8.3g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

27日
昼食

キャベツと昆布の和え物



キャベツのシャキシャキ感を大切に優しい味付に仕上げました。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。

30
金

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○キャベツとあさりの酒蒸し風○汁物○ご飯○ヨーグルト○青菜とカニカマのお浸し
- 昼 ○サバの煮付け○ふきと油揚げの煮物○春菊のお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○大根の梅肉和え○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,457kcal たんぱく質 46.9g 脂質 34.3g
炭水化物 229.6g 食塩相当量 6.9g



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

27日
夕食

煮込みハンバーグ



小さいというご意見から60g→80gに増量し、柔らかくジューシーに仕上げました。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。

31
土

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのおかか和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○肉じゃが○金平ごぼう○ほうれん草干しエビ和え○汁物○ご飯○ショコラブチケーキ
- 夕 ○年越しそば○レンコンの南部煮○みかんシロップ漬け○いか団子と大根の煮物

熱量 1,588kcal たんぱく質 52.2g 脂質 27.1g
炭水化物 253.7g 食塩相当量 13.1g

